2008 №10/64/
ОКТЯБРЬ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Отчего люди старятся

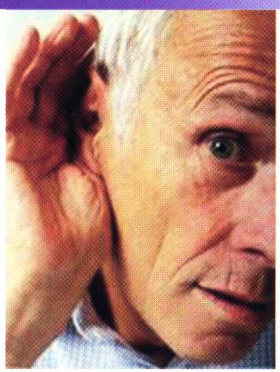
Адамово ребро – для женщин добро

Анатомия болезни: столбняк

1 КУРС АКУСТИНА = 1 ГОД ЗАЩИТЫ ОТ СНИЖЕНИЯ СЛУХА!

ВНИМАНИЕ: ОПАСНОСТЬ!

- Сегодня нагрузки на наш слух вдвое превышают допустимый предел
- В группе риска снижения и потери слуха – каждый третий россиянин
- После 50 лет угроза потери слуха возрастает в 4 раза



АКУСТИН – первое специальное средство для профилактики снижения слуха

…Эта беда подкрадывается незаметно, вы долго не чувствуете опасности. Но однажды замечаете, что приходится переспрашивать собеседника, речь в телефоне кажется невнятной, а телевизор включаете на большую громкость. Если не принять мер, ухудшение слуха становится необратимым. Но теперь катастрофу можно предотвратить.

Комплекс АКУСТИН – №1 в России!

Разработано в Швейцарии

АКУСТИН успешно прошел клинические испытания в Центральном военном авиационном госпитале.

Спрашивайте в аптеках. Телефон для справок: 686-0842

СГР №77.99.23.3.У.1362.3.07 от 01.03.2007 г. БАД не является лекарством.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 10 (64)
октябрь 2008 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Сергей УШАКОВ/ИТАР-ТАСС

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ДОВЕРЯЙТЕ, НО ПРОВЕРЯЙТЕ 3

Владимир КУНГУРЦЕВ
ДОЖИВЕМ ДО СТА! 4

Владимир ШАБАЛИН
ОСЕНЬ ЖИЗНИ
НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ХМУРОЙ 14

Ольга КЛИМОВА
ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА
ОТ АДАМОВА РЕБРА 23

Юрий ВАСИЛЬЕВ
ЯЗВА: СЕЗОННОЕ
ОБОСТРЕНИЕ 28

Борис БОЧАРОВ
РЕДЬКУ ПОДАВАЛИ
НА БЛЮДЕ ЗОЛОТОМ 35

Любовь УЛЬЯНОВА
СЛЫШАТЬ ЧУЖУЮ БОЛЬ 46

Надежда КОЗЫМАЕВА
И МИНУЕТ УГРОЗА
АТЕРОСКЛЕРОЗА 55

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 59

Александр МИНИН
«САРДОНИЧЕСКАЯ
УЛЫБКА» СТОЛБНЯКА 69

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

© Журнал «Предупреждение», 2008

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Сергей ХРУЩЕВ
СПИНКУ ПРЯМО! 75

Ольга ТИХОМИРОВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 81

Евгений ТАРАСОВ
АРОМАТАМИ – ПО СТРЕССАМ! 91

Владимир КАРПИНСКИЙ
ЛАО-ЦЗЫ И ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ 96

Александр КРЫЛОВ
СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ... 101

Вячеслав НИКОЛАЕВ
СВЕТ И ТЕНИ АСПИРИНА 108

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 111

Михаил ВАСИЛЕВСКИЙ
ПОД ВЕРБОЙ-СУДЬБОЙ 115

Елена ПОМЫТКИНА
ПОЕЗДА НА ВОСТОК 118

Елизавета КАРМАНОВА-ШИГЕНИНА
ЗУБ МУДРОСТИ И КЛЫК 119

Виктор АРДОВ
СТРАШНЫЙ ПРОФЕССОР 121

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 25.09.2008 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 140840 экз. Заказ № 2052.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

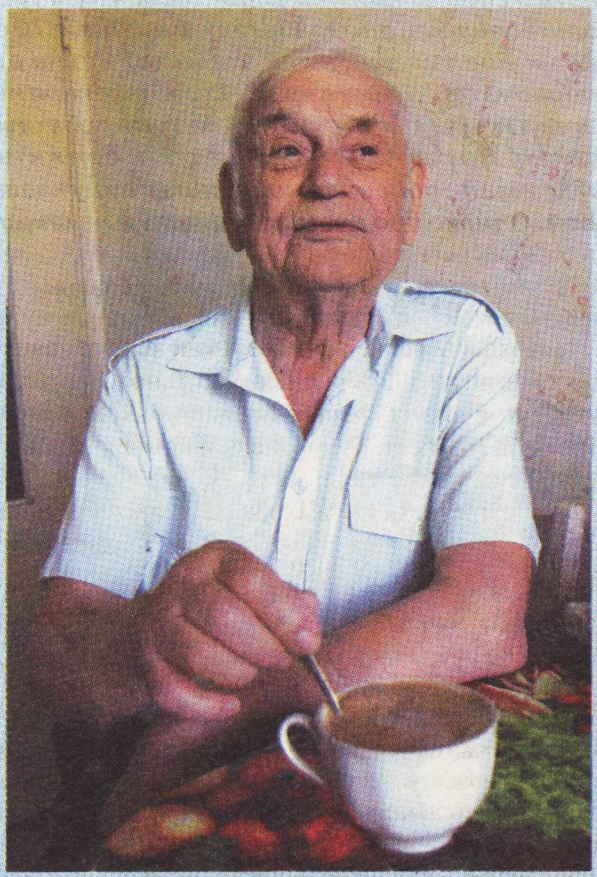
ДОВЕРЯЙТЕ, НО ПРОВЕРЯЙТЕ

На наш призыв сообщать в редакцию о российских столетних долгожителях поступили первые отклики. Постоянный подписчик «Предупреждения» (с первого номера) В.С. Давыдов рассказал про свою землячку Марфу Александровну Александрову. 1 июля она отметила столетний юбилей. Долгожительница живет в селе Советское Ядринского района Чувашии. Здесь она родилась и всю жизнь работала в колхозе. В годы Великой Отечественной войны Марфа Александровна была доброй наставницей для ребят (среди них был и автор письма), которые трудились на многих участках вместо ушедших на фронт мужчин. «Поклонница вестника «ЗОЖ» и его приложений» (так подписано письмо) З.В. Багаева прислала нам вырезку из газеты о долгожительнице из Кабардино-Балкарии. В заметке говорится, что женщину поздравили со 120-летием, хотя по паспорту ей 114. Эти цифры, конечно, впечатляют, однако, как правило, нуждаются в тщательной проверке. Вот, например, какой курьезный случай описал в своих воспоминаниях известный геронтолог З.Г. Френкель. Дело было в Ленинграде в 1947 году. Некто М. Леман на основании паспортных данных просил удостоверить его возраст – 175 лет. Специалист отдела судебно-медицинской экспертизы выдал такое заключение: «Нет оснований отрицать правильность записи о дате его рождения в 1772 году». Френкель познакомился с Леманом лично и убедился, что по физическому состоянию и интеллектуальному функционированию ему самое большее 80 лет. Френкель решил вывести самозванца на чистую воду. Удалось разыскать старую домовую книгу, где Леман был записан родившимся в 1872 году. Случайная ошибка при выдаче нового паспорта вызвала у него глупую мысль прослыть почти бессмертным... Вот почему нельзя забывать мудрое правило: доверяй, но проверяй. Ждем ваших писем.

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала «Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 10 ноября.

Владимир КУНГУРЦЕВ: ДОЖИВЕМ ДО СТА!



– Мы казачьего роду-племени. Государеву службу несли на реке Яик – ныне Уралом река зовется, а самое-самое начало наше теряется в окрестностях города по имени Кунгур. Наша фамилия оттуда – мы Кунгурцевы. Мы сильных кровей. Но время раскидало нас по всему белу свету...

Так, несколько на старинный лад, стал рассказывать о себе Владимир Терентьевич Кунгурцев. Бывший военврач, он отработал в медицине 70 с лишним лет и ушел на законный отдых только на девяносто первом году. Ныне ему 93! Его жизненная на сегодня программа – как минимум отметить собственное столетие. А отметит – и дальше согласен жить. Хочешь не хочешь, поневоле поверишь в силу казачьих кровей. Однако обо всем по порядку и не спеша...

ИЗ СЕМЕЙНЫХ ХРОНИК

Погода в Москве вела себя, как капризная барышня. То дождь припускал, обрушиваясь стеной – ни единой нитки сухой не останется, то солнце слепило не хуже вольтовой электродуги. Но нам с Кунгурцевым повезло, день выдался, как по заказу, сухой и теплый.

Мы встретились у выхода из метро на станции «Рязанский проспект», где чуть поодаль, на улице Зеленодольской, Владимир Терентьевич уже много лет живет-проживает холостяком в квартире на седьмом этаже большого каменного дома. При полном параде, одетый не хуже курортника Сочи, он заметно выделялся среди толпы. И надо отдать ему должное – умел себя достойно подать. Белый, безупречно отутюженный костюм, стильная, тоже белого цвета, бейсболка и вдобавок быстрая, полуспортивная походка делали его значительно моложе. Даже стариковская клюшка-подружка, тонким шнурком подвешенная на запястье, чтобы по забывчивости где-нибудь не оставить, в его руке казалась тросточкой молодого повесы пушкинских времен.

– Здравствуйте! Здравствуйте! – бойко ответил он на мое приветствие и, убирая с переносицы темные солнцезащитные очки, посмотрел на меня внимательно и цепко. – Значит, я должен объяснить, почему и как мне удалось сохраниться до своих лет? Ну что же! Извольте! Где беседовать будем? У меня на квартире? Или в скверике где-нибудь посидим?

Было решено, что в скверике лучше, все-таки можно дышать свежим воздухом. Рядом на соседней скамье, расстелив газету и выложив немудреную закуску, пировала пароч-

ка, мужичок и женщина, оба с припухшими лицами и на редкость тихие. Нам они не мешали. Затем откуда-то набежали крикливые дети – это все-таки была детская площадка, – но нам с Кунгурцевым они тоже не мешали ничуть.

– Я родился при царе Николае, ровно за два года до революции. Так что я николаевского зачина. Нас у матери было пятеро. Мы росли без отца. Как трава при дороге. Время суровое было. И голодное. Постоянно хотелось есть. Не знаю, как матери в одиночку удалось нас всех сохранить. Наверное, порода наша не только долгожительная, но, как на подбор, и двужильная. О бабушке Пелагее Яковлевне в нашей семье, к примеру, хранится даже предание – она для церкви раньше пекла просвирки, а священник, якобы желая ее отблагодарить за труды, сказал как бы в шутку: «Вот что, Пелагеюшка! Видишь мешок пшеничной муки-крупчатки? Ежели без посторонней помощи сумеешь унести, весь мешок будет твой». Шути не шути, а бабушка без шуток – Господи, благослови! – перекрестилась по свойственной ей привычке и, не охнув, тот пятипудовый мешочек махом кинула себе на плечо и без спотычки, не роняя лишних словес, унесла домой. Богатырка была! А житие ее закончилось далеко за девяносто. Дедушка и вовсе... Из киргизских степей на омскую скотобойню перегонял гурты мясного скота. Вся жизнь на коне, на ветру, на морозе – сибирское здоровье выручало.

Владимир Терентьевич негромко вздохнул и, чуть помолчав, продолжил.

– Отец мой, Терентий Виссарионович Кунгурцев, нет сомнений, тоже мог долго жить. Но власть советская с ним неласково обошлась – его расстреляли в 1938 году. Правда, мы узнали об этом много и много лет спустя. Нам сказали всего лишь, что за участие в контрреволюционном заговоре он сослан в дальние края без права переписки. Суть в том, что дедушка-скотогон когда-то сумел моему отцу дать образование, и отец в звании капитана служил фельдшером в омском военном госпитале. В гражданскую войну госпиталь, естественно, обслуживал армию Колчака.

А когда красные потеснили, колчаковцы ушли в Китай, и многие нашли пристанище в городе Харбине. Но у

отца-то в России пятеро детей! Он написал письмо Ленину, чтобы разрешили ему вернуться к семье. И вернулся! Он как бы получил прощение и стал работать в больнице, затем в аптеке города Кокчетава провизором. Он был грамотный человек. Его уважали. Но у властей всегда оставался на подозрении. Не раз и не два брали его под арест, однако всякий раз выпускали. А в 38-м увели, и уже никогда он к нам не вернулся.

– И стали вы сыном «врага народа»...

– Так точно! Клеймо навесили. И было у меня по той причине немало всяких проблем. В пионеры не принимали. В комсомол не принимали... Но учился я неплохо, мне удалось поступить и успешно окончить омский медицинский техникум. Кстати говоря, это было то самое учебное заведение, только под иной вывеской, где в свое время учился и мой отец. А я, получив диплом фельдшера, сразу же сдал приемные экзамены в мединститут. Во время учебы ни в какую общественную организацию мне доступа не было, я занимался исключительно учебой да еще увлекался спортом. Имел разряд по гимнастике и по плаванию. Всегда принимал участие в лыжных соревнованиях. Ходил на дистанцию в двадцать километров. Ребята, когда я еще учился в техникуме, сделали на моей груди синюю татуировку – значок «Готов к труду и обороне». Занятия спортом мне здорово помогали. Я практически никогда и ничем не болел. А когда отца не стало, я получил уже институтский диплом «врача-лечебника». С год по направлению успел поработать в Ленинск-Кузнецке, вел хирургический прием в поликлинике. Мне почему-то всегда хотелось стать хирургом.

НА СОПКАХ МАНЬЧЖУРИИ

А потом его призвали в армию на действительную службу. Это было еще до начала войны с немцами. В те годы все призывники со средним и высшим образованием обязаны были отслужить год рядовым красноармейцем.

– Я тоже чистил-драил в казарме полы, изучал трехлинейную винтовку, ползал на брюхе и учился штыковому бою.

Но год спустя началась война, и я был сразу назначен начальником медицинской службы отдельного минометного полка. Наш полк стоял на границах с Маньчжурией. У меня в подчинении, выражаясь по-современному, оказались и лейтенанты, и старшие лейтенанты, хотя по-прежнему и очень долго я оставался рядовым в обмотках. Только в 1942 году мне присвоили звание военврача третьего ранга.

– В войну, когда враг подступал к Москве, многие дивизии, дислоцированные в Забайкалье, были переброшены на запад. Их вклад в Победу неоценим. А как сложилась военная судьба лично у вас?

– Сибирские дивизии сыграли исключительно важную роль. Однако полностью оголять дальневосточные рубежи было рискованно, так как постоянно висела угроза нападения со стороны Японии. По этой причине наш полк участия в боях с немецкими захватчиками не принимал. Мы входили в неприкосновенный резерв Главного командования. Наш час настал позже. В августе 1945-го началась война с Японией.

...Наверное, все войны начинаются на рассвете. Владимир Терентьевич навсегда запомнил ту темную летнюю ночь, полную тревожного ожидания. Вечером он получил приказ развернуть полковую медчасть и быть готовым в любой час принять раненых. А рано-рано, перед восходом солнца, заговорили крупные калибры артиллерии и минометы.

– К счастью, раненых в нашем полку оказалось немного. А вот пехота, которая в лоб штурмовала укрепрайон противника, несла огромные потери. До половины атакующих полегло. Санитары без дела не оставались. Даже после того, как «поработала» авиация, японцы позиций своих не сдавали. Тогда, чтобы не тормозить общее наступление, наши войска тот укрепрайон обошли с флангов.

– Владимир Терентьевич! Понятно, вы врач. Ваша обязанность – спасать и лечить людей. Но скажите, приходилось ли вам стрелять на войне в человека?

– Нет! Нет! Никогда! Бог миловал. Я никого не убивал. И никого не ранил. А вот когда проходили через пустыню Гоби, ночью на медсанбат соседней пехотной дивизии случайно

наткнулся японский отряд – медсанбатовцам пришлось отстреливаться, и два врача, муж с женой, в том ночном бою погибли. Это редкий случай. Медицинская служба не в передних рядах воюет, как, допустим, пехота. Хотя по жизни случается всякое.

...Война на Дальнем Востоке закончилась исключительно быстро. Девятого августа началась, а второго сентября на борту американского линкора «Миссури» состоялась церемония подписания акта о безоговорочной капитуляции Японии.

Владимир Терентьевич встретил победу в китайском городе Харбине. В городе, где когда-то при отступлении белой русской армии бывал отец. И когда невольно думалось об этом, возможно, чистой воды совпадении, что-то тихое и простое шевелилось в душе.

– Вскоре, той же осенью, родной мой полк расформировали. Я долго ждал назначения на новое место службы. Мечта стать хирургом не оставляла. Но штабисты сказали, что хирургов после войны и без меня пребольшой избыток, в мирное время прежней нужды в них нет. «Тогда, – говорю, – увольняйте из армии в запас». «Нет, голубчик! Парень ты молодой и здоровьем крепкий. Если таких увольнять, кто же служить останется?» И мне предложили поехать в Благовещенск-на-Амуре долечивать раненых в военном госпитале. Потом учеба была в Военно-медицинской академии в Ленинграде. Службу закончил в Германии, в составе Группы советских войск. Вышел в отставку подполковником. И в армии, и позднее, на гражданке, работал невропатологом. Голубая мечта стать хирургом так и не сбылась.

О ЖИЗНИ ОТКРЫТОЙ. И СОКРЫТОЙ ОТ ГЛАЗ

Пока мы с Владимиром Терентьевичем неспешным манером разговоры свои разговаривали, обстановка вокруг поменялась. Крикливые ребятишки с детской площадки вскорости куда-то сбежали, их место заняли три молодые мамы с прогулочными колясками – стало потише, зато на пирушке возле газетной скатерти-самобранки градус общения замет-

но вырос. Впрочем, и это нам особенно не мешало. Нас только насторожило, что по листьям деревьев едва заметный пробежал ветерок и где-то явственно громыхнуло.

– Никак опять гроза собирается, – сказал Владимир Терентьевич. – Вот уж некстати. Я даже зонтик сегодня не взял.

Погода действительно явно портилась, но и грозовая туча нас пощадила, обошла стороной. Слушая этого человека, немало пожившего и повидавшего на своем веку, я невольно забывал его возраст. Люди пожилые, даже много его моложе, не успеешь с ними заговорить, обычно с ходу выставляют напоказ свои болячки и хвори, иных интересов у них будто не существует.

– Владимир Терентьевич! – сказал я, принимая строгий вид начальника особого отдела. – Признавайтесь как на духу. Выдавайте секрет своего долголетия. Чистосердечное признание облегчит вашу участь.

Он весело рассмеялся в ответ и махнул рукой.

– Нет у меня секретов. Жил обычно, как все...Моционов-рационов не соблюдал.

– Вам 93 года! По крайней мере, скажите, когда у вас выпал первый зуб?

– А он не выпадал. Ни первый. Ни второй. У меня все зубы свои, природные. Все 32! И ни одного казенного. Прямо скажу, ни разу в жизни я ничем не болел. Ни сердце, ни легкие, ни почки с селезенками, ни поджелудочная железа, ни щитовидная, ни руки-ноги , ни голова не давали мне повода пожаловаться на них.

– Удивительно! Редкий случай!

Он опять, довольный произведенным впечатлением, громко рассмеялся.

– Таким меня мама родила. Я же говорил – мы, Кунгурцевы, из казачьего рода-племени. Мы хороших кровей. Или этого мало?

...Конечно, не опровергнуть, что каждому от природы дается свое, неповторимое здоровье. Родовые корни, безусловно, дают себя знать. Но разве менее важно, как каждый из нас живет, к чему стремится и как работает над собой, насколько разумно или бездумно тратится природный дар?

– Вот посмотрите на этих, – Владимир Терентьевич кивнул в сторону собутыльников на соседней скамье. – Эти точно много не проживут. Даже до пенсии не дотянут. Я многое и многих повидал. Были и друзья-приятели разные. Были пациенты с надломленной судьбой. Не счесть, сколько их прошло через мои руки. Насмотрелся! Могу с уверенностью поэтому сказать, что всякий надлом, всякая жизненная катастрофа – это, как правило, итог личной распущенности и увлечения спиртными напитками. Я никогда не пил до пьяного состояния. Это не мой стиль. На первом месте у меня всегда был спорт. В академии я держал первые места по офицерскому многоборью. И с куревом разобрался. Даже дыма табачного не терплю. Только в войну немного покуривал. А потом бросил. Любил охоту. Рыбную ловлю.

– Вы еще ни словом не обмолвились о семейной жизни.

– О-о...Семейная жизнь – это первее всего. Она и сгубить способна. И может окрылить. Моя супруга, Екатерина Максимовна, Царствие ей небесное, необыкновенной женщиной была, а мне – как подарок. Тоже военным врачом была. И любительницей цветов. Мы на даче с ней под Ногинском пропадали с весенних грачей и до белых мух. Жили в любви. Все единое было у нас... А когда восемь лет назад не стало моей Катюши, моей царицы-императрицы, я потерял на время всякий интерес к жизни... Месяца два меня отхаживали...

При этих словах Владимир Терентьевич запнулся и надолго умолк. Я его не торопил.

– У меня машиненка была – «Ока». Несколько раз я пытался в одиночку на дачу съездить. Приеду – сяду на порог, а без Катюши пусто кругом. Тут еще вскоре меня зацепил за крыло «Опель». И хотя все обошлось легким испугом, я и машину, и дачу решил продать. Чтобы не травить душу. Что было, то ушло, не воротишь.

О ДЕТЯХ И ВНУКАХ. И ЕЩЕ О СЕБЕ

Детей у Владимира Терентьевича четверо. Три сына и дочь. Первый сын стал хирургом. Он профессор, доктор медицинских наук. Дочка – тоже медик, врач-терапевт.

Два других сына выбрали дипломатическую стезю. Внук имеет кандидатскую степень и работает хирургом в знаменитой столичной больнице имени Склифосовского... Такая вот ниточка протянулась от фельдшера из омского военного госпиталя, расстрелянного в 1938 году. Как дорогую реликвию хранит Владимир Терентьевич пожелтевшую фотографию, сделанную за год до революции, – пятеро ребятишек мал-мала меньше стоят около матери: с ними при офицерских погонах и с саблей на ремне отец в полном здравии.

Спустя двадцать лет невинно расстрелянный Терентий Виссарионович Кунгурцев был признан жертвой массовых политических репрессий и реабилитирован.

– Отцовским прошлым меня, конечно, уже давно никто не попрекает, – говорит Владимир Терентьевич. – Еще в войну я был принят в партию. Хотя, когда писал заявление о приеме, опасался, что могут отказать. Но в политотделе сказали, что не надо прошлое ворошить, главное – воевать за Родину. Теперь и вовсе времена иные... Через прокуратуру я пытаюсь отыскать отцовскую могилу. Официальные ответы пока слишком туманны – конкретности никакой. Понимаю, их расстреливали и зарывали в яму скопом. Но люди не щепки. В архивах непременно хранятся документы с точными данными, когда и в каких местах их хоронили, а дети и внуки мои должны знать, где лежит их дед.

***

... А на прощанье мы опять с ним вернулись к «секретам» здоровья. О занятиях спортом в далекой молодости хорошо вспоминать. Это прошлое. Важно, как он теперь поддерживает и сохраняет тонус жизни?

– Особых усилий не предпринимаю. И за рекордами не гонюсь, – с обычной своей улыбкой ответил Владимир Терентьевич. – Однако по старой памяти ежедневно, как только просыпаюсь, делаю физзарядку. Несколько упражнений лежа – это разминка. Далее встаю и продолжаю заниматься стоя. Упражнения обычные – для рук, для плечевого

пояса, позвоночника и брюшного пресса. До недавнего времени делал отжимания на полу. Однако почувствовал, что от них надо отказаться... После тридцатиминутной зарядки принимаю прохладный душ и готовлю завтрак. Кроме того, в течение дня регулярно хожу на прогулку. В общей сложности гуляю до двух-трех часов. Хожу не менее трех километров. В сильные морозы и в метель обычную дистанцию сокращаю до половины.

– Кто-нибудь помогает вам в решении бытовых вопросов? Ведь надо и белье постирать. И следить за чистотой в квартире. В конце концов, за продуктами в магазин надо ходить...

– Я не белоручка. Сам – в магазин, сам – на кухне. И со стиркой нет проблем. У меня неплохая стиральная машина... А летом часто уезжаю к кому-нибудь из сыновей на дачу. Мы дружно живем, они меня вниманием не обделяют. А питаюсь умеренно. Не переедаю. По утрам кашу варю. Рисовую, гречневую, овсяную. К обеду чаще всего – овощной суп. Иногда постный. Иногда с мясом. Мясными блюдами не злоупотребляю. Ужин легкий. Что-нибудь опять овощное и фрукты. За час до сна выпиваю стакан кефира. Спать ложусь где-то после 22 часов. Правда, когда по телевизору транслировали футбольные матчи чемпионата Европы, я оторваться не мог и не ложился до двух часов ночи. Зато какое редкое удовольствие получил от игры! Давно такого не было. На игру нашей сборной посмотришь – и еще более хочется жить.

...Мы и еще могли найти о чем поговорить. Но заметно завечерело. Молодые мамы с прогулочными колясками одна за другой, гуськом, потянулись к дому. Соседи-выпивохи тоже давно слиняли. Пора и нам было уходить. Тем более что начинал накрапывать дождь. Первые капли звучно щелкали по забытой на соседней скамье газетной скатерти-самобранке. Мы стали прощаться.

Беседу вел Сергей МАКАРОВ.
Фото Вячеслава ПРОКОФЬЕВА.

ОСЕНЬ ЖИЗНИ НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ХМУРОЙ

Неизбежно, неумолимо к каждому человеку подкрадывается старость. Проблема старения – не только медико-биологическая. Она тесно соотнесена с философией, естествознанием, социологией и другими науками.

В России исследованиями в области геронтологии занимаются более чем в 50 городах – на кафедрах в институтах и в специализированных центрах. Координирует как научные исследования в этом направлении, так и решение ряда практических вопросов Научно-исследовательский институт геронтологии, где изучают многообразные аспекты старения организма, стремятся проникнуть в тайны природы и найти способы управлять жизненными процессами. Как помочь пожилым людям повысить качество жизни, что делать для предупреждения патологических состояний, сдерживания физиологических процессов старения? На эти и другие вопросы отвечает директор института, академик Российской академии медицинских наук Владимир Николаевич ШАБАЛИН.

– Геронтология – наука с красивым и загадочным названием, таким же таинственным, как процесс старения. Как сегодня ученые объясняют: что же происходит в человеческом организме с течением лет?

– Развитие науки существенно продвинуло нас в постижении одной из тайн природы, но вопросов остается еще немало. Чтобы ответить на них, надо очень хорошо представлять процесс старения. Понять, что происходит не только в целостном организме, но и в отдельном органе, в каждой системе, в мельчайших

структурах – клетках и даже в биологических жидкостях. По мере накопления таких знаний мы будем приближаться к наиболее верному толкованию старения человека.

Сегодня известно: в организме постоянно идут процессы структуризации и деструктуризации, то есть построения и разрушения. До поры до времени они находятся в динамическом равновесии. Но на каком-то рубеже (для каждого организма он индивидуален) скорость разрушения начинает превышать скорость формирования новых структур. Так начинается старение.

Есть немало теорий, объясняющих этот процесс. Одна из наиболее признанных в геронтологии – теория клеточного деления. Согласно ей, каждая клетка человеческого организма за свою жизнь может осуществить только 50 делений, после чего погибает (исключение – половые и раковые клетки, способные делиться бесконечно). Таким образом со временем возможности клетки убывают, она теряет потенциал деления, что и определяет начало старения. То есть продолжительность жизни человека заложена в ресурсе клетки.

– Значит, человеку от рождения определен его жизненный предел?

– В известной мере – да. Но биологические часы у каждого из нас идут с индивидуальной скоростью, в соответствии с генетической программой, которая осуществляется на протяжении всей жизни – от зачатия до созревания. Теоретически она рассчитана на 140-150 лет. Резервы организма огромны. Частично они реализуются у долгожителей, преодолевших вековой рубеж. Но большинство людей проживает лишь половину отпущенного природой срока.

А укорачивает его... цивилизация: слишком много отрицательных внешних влияний обрушено на организм человека – биологических, химических, физических. Нельзя не учитывать и психологические стрессовые воздействия. Кроме того, отдельные органы и системы стареют неравномерно. Человек умирает, когда одна из систем полностью износилась, исчерпала свой ресурс, например сердце, мозг или почки, другие же могут оставаться достаточно сохранными.

– И все же после 60 лет практически все приобретают «букет» из десятка заболеваний...

– И набор их практически стандартен: гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, артриты, артрозы, гастрит, холецистит, колит...

Особенность и, если хотите, коварство пожилого возраста в том, что и жизненные процессы, и ощущения человека словно обретают иное качество, иной уровень: пожилые острее чувствуют утраты и обиды, труднее одолевают бытовые неурядицы, а добро, участие, даже самую малую радость ценят во много крат выше, чем прежде.

Болеют пожилые люди тяжелее и дольше, чем в молодом и даже в среднем возрасте. В то же время некоторые болезни проявляются у них неярко, нетипично. Иногда симптомы одного заболевания как бы затушевывают, «прикрывают» признаки другого, подчас более серьезного. Например, человек страдает ревматическим артритом. Мучительная боль в суставах заставляет его забыть о язвенной болезни. А другой пациент, сосредоточившись на язве, не придает значения боли в сердце, не скажет о ней врачу. Винить его за это трудно – эти боли похожи. Но «держать» их, стараться перетерпеть очень опасно.

«Смазанность», «маскировка» болезней у людей старшего возраста создают врачу определенные сложности при диагностике. Но главное – притупляют бдительность самих пациентов. Так возникает риск упустить момент, когда еще можно оказать своевременную помощь. Поэтому, если пожилого человека что-то беспокоит, не стоит дожидаться, когда «само пройдет», лучше обратиться к врачу. А онколога и гастроэнтеролога надо посещать регулярно, даже если нет никаких жалоб. Здесь нужна особая настороженность. Дело в том, что различные опухоли или язвы желудка и 12-перстной кишки у пациентов старшего возраста могут развиваться как «немые», без явных признаков.

– **Можно ли управлять болезнями пожилых и тем облегчать участь людей на склоне жизни**?

– Мы стараемся найти такие способы. Один из важнейших – заставить активнее работать природные защитные механизмы, то есть иммунную систему. У людей старшего возраста она чаще всего ослаблена. Поэтому они так восприимчивы к любой инфекции, простуде, тяжелее переносят хирургические вмешательства. Кто-то из пожилых, возможно, на себе испытал или наблюдал у близких, как иногда долго

ЗВЕЗДЧАТКА

Эту невзрачную травку ненавидят труженики огородных грядок. Злостный сорняк! Но противная звездчатка, она же мокрица, может быть полезна – обладает большой целебной силой. За лечебные свойства ее называют еще и грызником, а также сердечной травой. Растение способно утолять боль, поможет при воспалениях, остановит кровь, заживит раны... Звездчатка стимулирует работу сердца, обмен веществ, благоприятно воздействует на центральную нервную систему. В свежем виде траву применяют при болезнях печени, почек, легких, сердца, как диуретическое и слабительное средство. Применяют для ванн при отечности ног, для лечения диатеза. Распаренную траву прикладывают к больным местам при ревматизме, радикулите, растяжении связок. Отваром натираются от ломоты суставов. *Подробнее о лечении травой читайте на стр. 22 и 27.*

заживает рана после операции, возникает нагноение шва. Защитные силы не работают в полной мере...

– Но если помочь организму иммуномодуляторами, то есть стимулировать иммунную систему?

– Тогда выздоровление пойдет гораздо быстрее. В распоряжении врачей есть немало иммуномодуляторов. Но такие препараты нельзя использовать по собственному усмотрению пациентов, тем более пожилых. Их назначение – дело врачей.

Сейчас почти модой стало иметь иммуномодулятор в домашней аптечке и глотать как витамины. Хочу предостеречь подобных ревнителей самолечения: вы рискуете так поломать иммунную систему, что потом ее не соберешь. Для укрепления и стимулирования защитных сил есть средства более простые и доступные: постарайтесь наладить рациональное питание, режим труда и отдыха, не пренебрегайте закаливанием и посильной физкультурой, прогулками на свежем воздухе, откажитесь от курения и, конечно, стремитесь, чтобы в семье были покой и равновесие.

– А нарушения в системе пищеварения, столь частые в пожилом возрасте, тоже связаны с недостаточностью иммунитета?

– На этом фоне развивается дисбактериоз кишечника. Его флора, как известно, содержит и полезные бактерии, помогающие пищеварению, и условно патогенные. Когда сопротивляемость организма ослабевает, условно патогенные бактерии становятся патогенными, преобладающими и агрессивными. Дисбактериоз дает неприятности не только локального характера. Ухудшается и общее самочувствие, могут возникнуть аллергические реакции. Необходимо восстановить нормальную микрофлору. Это возможно с помощью специальных препаратов (бактисубтил, бифидумбактерин, колибактерин и др.), которые назначает врач. Но лучше включить в рацион кисломолочные продукты с биологическими добавками – био-кефир, био-йогурт, бифидок.

– «Букету» болезней у пожилых неизбежно сопутствует «мешок» лекарств – иногда до десятка наименований в день. Поистине это химическая атака на организм. Не получается ли так: одно лечишь, а другое калечишь?

– Большое количество лекарств не может быть совсем уж безобидным. Хотя бы потому, что они воздействуют прежде всего на органы пищеварения – желудок, 12-перстную киш-

ку, печень, поджелудочную железу, кишечник. Когда «удар» наносится не один год, слизистой оболочке непросто это выдержать, и печень – наша главная внутренняя лаборатория, все хуже справляется со своей функцией очищения.

Кроме того, каждое лекарство вызывает еще и побочные реакции. Обнаружено, например, что некоторые эффективные и необходимые для лечения ревматизма, бронхиальной астмы, гипертонии, других заболеваний лекарства, а также противоопухолевые препараты при длительном употреблении могут провоцировать образование эрозий и язв на слизистой оболочке желудка и 12-перстной кишки, появление лекарственного гепатита, кишечных расстройств. Я намеренно акцентирую на этом внимание. Наши пациенты должны помнить непреложное правило: принимать лекарства можно только по назначению врача и по рекомендованной им схеме. Нельзя допускать никакой самодеятельности. Для людей старшего возраста она может обернуться последствиями не просто тяжелыми – драматическими.

Конечно, без лекарств старым людям не обойтись, но надо стараться свести их к необходимому минимуму, а в некоторых случаях заменить другими средствами. Врачебный опыт показывает, что это вполне реально. Возьмем, к примеру, сердечно-сосудистые заболевания. На определенном этапе для их лечения можно успешно использовать кислород и гирудотерапию (пиявки), дыхательную гимнастику и лечебную физкультуру (особенно после инфаркта миокарда и неврологических нарушений). Другой пример – артриты, артрозы, при которых суставы теряют подвижность. Лекарства помогают лишь снять боль, немного приостановить развитие патологического процесса. Но только движение – ежедневная специальная гимнастика, ходьба не дадут суставам совсем окостенеть.

Физическая активность для пожилых людей порой более целебна, чем лекарства.

– Сейчас часто приходится слышать сетования: вот дожили до пенсии, хотели отдохнуть, а приходится работать...

– Нашим старикам выпала судьба не из лучших – и бедность, и лишения, и бесконечные стрессы... Но все мы понимаем, что изменить обстоятельства нам не под силу. Так давайте посмотрим на них с другой стороны. Вспомним народную мудрость: «Нет худа без добра». Жизнь побуждает людей быть активными. И пожилых – в том числе. Как врач я не

вижу в том ничего плохого. Если силы и здоровье позволяют, почему бы и не поработать? Человек будет среди людей, он кому-то полезен, нужен, он в движении – и настроение у него поднимается, и о болезнях на время забудет. И себе поможет – и психологически, и материально.

Я разделяю утверждение известного украинского хирурга Николая Амосова, что психическая, физическая и интеллектуальная активность – залог жизни. Конечно, многое определяется индивидуальностью человека. Одному биологические факторы дают необходимую энергию. У другого настолько сильна воля и психическая природа, что ему удается побороть биологические и даже генетические недостатки и управлять своим организмом. И то, и другое помогает жить полноценно.

Врачебный и житейский опыт неоднократно давал мне повод убедиться: когда пожилой человек занят посильным делом, когда не отдается безвольно течению времени, а помогает сам себе – организует свою жизнь, находит источники положительных эмоций, он легче переносит тяготы возраста. И осень жизни ему не кажется столь хмурой.

– А можем ли мы подсказать, как конкретно надо бороться с грустной старостью?

– Конечно. Давайте проведем маленький практикум: «Помоги себе сам».

Утро. Вставать не хочется. Сделайте маленькое усилие и, не открывая глаз, начинайте гимнастику лежа. Потом несколько упражнений сидя. Затем легкими, нежными движениями помассируйте все тело – разгоните кровь по сосудам. Вы и не заметили, как сон улетел. А теперь подойдите к зеркалу и улыбнитесь себе: «С добрым утром!»

Завтрак на столе: масло сливочное, сыр, колбаса, кофе со сливками... Остановитесь! Зачем вам столько холестерина? У вас уже достаточно этих накоплений! Не лучше ли «почистить» сосуды геркулесом?

Что это вы готовите на ужин? Жареная картошка с яйцом, копченая грудинка? Жаль, что вы забыли: на балконе у вас тыква и кабачок с огорода, а в холодильнике творог, винегрет, гречневая каша. Вернее, чем они, вечерних друзей не сыщете.

Вы не устали судачить у подъезда? Ноги от долгого сидения не затекли? А ведь прямо за домом – старый парк. Входите смелее, прибавьте шаг, расправьте плечи. Уже легче дышится? Замечательно! Завтра приходите снова. И послезавтра – тоже. Не забудьте захватить семечек и крошек для птиц.

У вас есть приусадебный участок, любимые 6 соток? Замечательно! Работа на земле, без перегрузок, в удовольствие и с соблюдением всех наших рекомендаций даст прекрасный терапевтический эффект.

К тому же на приусадебном участке можно вырастить и собрать замечательные лекарства против старения.

Крапива. 200 г майской крапивы залить 0,5 л водки или 50-60%-ного спирта. Первые сутки держать на окне, а остальные 5 суток в шкафу, в темноте. Процедить, отжать. Принимать по 1 ч. ложке натощак за 30 минут до еды и 1 ч. ложку на ночь. Человек делается бодрым, здоровым, сердце улучшает свою работу, улучшается состав крови, движения становятся легче.

Шиповник. 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника залить 0,5 л воды. Кипятить на малом огне, настоять, укутав, ночь, процедить. Принимать с медом в течение дня как чай и вместо воды. Применяется как общеукрепляющее, тонизирующее средство, ослабляющее развитие атеросклероза, повышающее сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях и как витаминное средство.

Помогают бороться со старостью, с возрастной немощью и другие народные средства.

Отруби пшеничные или ржаные. 1 ст. ложку (с верхом) отрубей на 2 стакана воды. Кипятить 30-40 минут, помешивая. Прибавить 1 ст. ложку меда и дать немного прокипеть. Принимать по 50 г 3-4 раза в день горячим или холодным. Питательная пища для тяжелобольных, старых людей. Хорошо восстанавливает силы, дает много энергии. Мед можно класть по вкусу.

Овес в оболочке. Один стакан цельного овса перебрать и промыть в холодной воде несколько раз. Залить 5 стаканами холодной воды. Кипятить на малом огне до половины первоначального объема, процедить. В процеженный отвар добавить столько же по объему молока. Вновь прокипятить. До-

бавить 4 ч. ложки меда и вновь прокипятить. Полученный напиток употреблять в теплом виде по 1 стакану в день, 3 раза за час до еды. Этот калорийный напиток применяется для укрепления сил при старческой слабости.

Звездчатка, трава; стебли ржи. Старческую немощь лечат настоем из травы звездчатки пополам со стеблями ржи. Такой настой пьют без нормы. Он придает силы, действует как общеукрепляющее средство.

Еще интересный рецепт против преждевременного старения: 1 ч. ложку красного перца смешать с 500 г сливочного масла и 200 г меда. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день, пока порция не кончится. Следующий курс – через 3 месяца.

Однако вернемся к нашему практикуму «Помоги себе сам».

Поднялось давление. Отчего бы? Вы так и не поняли? А кто целый день у телевизора дежурил! Четыре сериала посмотреть – истинный «подвиг». И вы забыли свое обещание навестить больную соседку. Не грех бы и помочь ей – белье сменить, причесать, покормить, посуду помыть. А какую благодарную улыбку вы получите – душа просветлеет.

«Сдает» память? Тренируйте ее. Начинайте учить стихи наизусть. Лучше Пушкина: запоминается легко и каждая строка – наслаждение. Повторяйте их, когда шьете или вяжете дома, едете в транспорте, гуляете.

Вчера был «магнитный» день. Голова болела и кружилась, сердце сжималось. А сегодня – апатия: только бы лежать лицом к стене. Теперь частенько посещает вас «душевная непогода». Но неужто вы позволите ей взять верх? Ни за что!

Поднимитесь с дивана. Достаньте из шкафа любимое платье и туфли. Надели? Теперь подберите живот, выпрямите спину, поднимите голову. Что говорит зеркало? Осанка в порядке! Дальше – поправили прическу, немного косметики на лицо. На одежду – две капли духов.

Проверьте: газ и свет выключен, кран не течет? Теперь можно закрыть за собой дверь и в путь. Куда? Например, в Третьяковскую галерею. Ведь вы давно не были там. Сколько радости впереди! И она вся – ваша.

Беседу вела Людмила СЛАВИНА.

ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА ОТ АДАМОВА РЕБРА

Адамовым ребром в народе называют растение горичник. Корень его и впрямь напоминает ребро. А из ребра Адама, как известно, Бог сотворил женщину. Вот и корень горичника хорошо помогает при женских хворобах. Но обо всем по порядку.

Существует несколько видов горичника, все они обладают схожими свойствами. Здесь хочу обратить ваше внимание на три из них – горичник Морисона, русский и болотный, поскольку они чаще встречаются в наших краях. Корни растения выкапывают поздней осенью или ранней весной.

Горичник – Peucedanum L. Многолетние травянистые растения из семейства зонтичных – Apiaceae (Umbelliferae). Имеют мощные корни, цилиндрические бороздчатые стебли с немногими листьями.

У горичника Морисона – Peucedanum morisoni (см. фото) стебель высотой 60-120 (200) см. В верхней части ветвистый. Прикорневые и нижние стеблевые листья на длинных черешках. Листовая пластинка в общих очертаниях треугольная, многократно тройчато-раздельная. Зонтики многолучевые, по 20-40 лучей. Цветки мелкие, пятичленные, желто-зеленые. Плоды – вислоплодники с расширенными крыловидными боковыми ребрами. Произрастает в основном на равнинах Западной Сибири, в степях, на опушках и полянах лесных колков, по обочинам дорог.

Горичник русский – Peucedanum rutenicum отличается от горичника Морисона меньшим ростом, менее мощным корнем, меньшими размерами листовых пластинок. Имеет меньшее

число лучей-зонтиков – 14-21 и более мелкие плоды. Обитает на юге европейской части России, на Северном Кавказе, растет в черноземных степях, на опушках дубовых лесов, на скалах и осыпях.

Горичник болотный – Paucedanum palustris более северный житель. Встречается даже в Мурманской области. Цветки белые, мелкие. Растет на болотах, болотистых лугах, среди кустарников.

В народной медицине корни Адамова ребра издавна применяют при заболеваниях желудка и кишечника, печени и желчного пузыря, лечат с их помощью эпилепсию, рак легких и желудка, избавляют они от атеросклероза, головной боли, бессонницы, водянки, ревматизма, артрита, хронического бронхита, астмы, от витилиго (редкое заболевание кожи), от опухолей груди. О последнем заболевании – разговор особый.

По статистике каждая четвертая-пятая женщина знает о мастопатии не понаслышке. Каждая седьмая-восьмая перенесла операцию. И нет, пожалуй, такой женщины, что не испытывает боязни появления уплотнений в груди. Конечно, необходим постоянный контроль, регулярные обследования у врача. На ранней стадии всегда легче одолеть болезнь. Однако... Что ни год, число больных возрастает. Чувствуя неладное, многие женщины медлят, страх парализует их, заставляет затаиться. А вдруг... А вот времени-то как раз терять нельзя! Не ждите, «пока гром грянет». Поспешите к врачу. Воспользуйтесь и опытом предков. Ведь он накапливался веками.

Горичник – единственное растение, содержащее довольно много – 5-6% – пеуцеданина (именно он обладает противоопухолевым действием). В официальной медицине препарат пеуцеданин применяется при лечении злокачественных опухолей. Ценность его в том, что он нетоксичен и при химиотерапии предупреждает развитие осложнений, в том числе лейкотромбоцитопении! А при использовании натурального лекарства – корней горичника – эффект может быть значительно выше.

Рецепт: 50 г измельченных корней на 0,5 л водки, настоять 14 дней. Принимать по 25-30 капель 3 раза в день с водой до еды.

ГОРИЧНИК Морисона

Это горичник Морисона. Растет в степях, по опушкам лесных массивов, в оврагах и логах. Как и его собратья – горичник русский и болотный – очень популярен в народной медицине. Корень горичника применяют при болезнях органов кишечно-желудочного тракта, он обладает антибактериальными свойствами. Из корней готовят настойку, которая обладает отхаркивающим, противовоспалительным, болеутоляющим действием. Отвар используют при ревматизме, артрите, подагре, сибирской язве.

Для наружного применения (обязательно помимо приема внутрь – мази на грудь, на пятна витилиго): перемолотые корни смешать с гусиным жиром (или смальцем) в соотношении 1:1. Компресс из этой смеси кладут на грудь на ночь. Такие компрессы делают 10 ночей (не горячие!). Затем – мазь из сабельника (1:3 на смальце) – тоже 10 раз. Затем – 10 ночей примочки из мокрицы. Такое чередование следует делать на протяжении 5 месяцев. А днем на 2-3 часа делают примочки из коры дуба (обязательно!): 2 ст. ложки на 1 стакан воды, кипятить на водяной бане 30 минут, остудить, намочить ткань, марлевые салфетки, прикрыть вощеной бумагой (не целлофаном), сверху надеть лифчик на размер больше и еще укутать (лучше шерстяным платком). Если в груди раковая опухоль, необходим еще прием болиголова и мази из него.

Обязательно следует обследовать и матку, поскольку процессы в груди и матке взаимосвязаны. Иначе можно запустить болезнь матки. Моя свекровь жила далеко от нас, и долгое время мы не знали, что в груди у нее опухоль. Она уже выросла до размеров голубиного яйца, а свекровь все боялась заявлять о ней. И уже когда начались кровотечения из матки, она пошла по врачам. Они ей и грудь мяли, и биопсии (взятие образца, отщипление ткани) делали... Процесс ускорился – и мы ничем не смогли ей помочь. Вот что значит упущенное время!

Хорошей моей знакомой – молодой женщине Галине – врачи предложили сделать операцию. Она никак не отваживалась решиться – ведь всего-то ей 22 года было! Ее утешали, как могли. Ведь можно, говорили, сделать протез. И даже пытались шутить, что вот, мол, амазонки когда-то сами себе одну грудь отрезали, чтоб не мешала стрельбе из лука. Галина была в шоке, в депрессии, боялась сказать мужу о том, что ее ожидает... К счастью, медики не настаивали на срочной операции, и болезнь не была запущена. Мы решили попробовать лечить Галину травами, мазями по тем рецептам, что я приводила выше. И что же? Через полгода Галина пошла в больницу, и никаких уплотнений, а тем более рака доктора не обнаружили. С тех пор прошло 13 лет. У Галины со здоровьем все нормально.

Многие полагают, что всем известные травы, что постоянно «путаются под ногами», а тем более злостные сорняки если не вредны, то бесполезны. Лучше купить дорогущие пилюли, еще лучше – иностранные, расхваленные рекламой. Несколько раз я покупала подобные: хотелось узнать, что в их основе. Оказалось, отнюдь не дефицитные «иноземные» травы – дудник, подорожник...

А вот мокрица – всем надоевший огородный сорняк. Но до чего же она полезна! При артритах, подагре, ревматизме, радикулите распаренную траву прикладывают к больным местам. Поможет трава при болезнях сердца (ее называют еще сердечной травой), щитовидки, печени, легких. Если у вас капризные дети, у них судороги – лучше средства нет. При миомах, эрозиях, кистах – отвар из травы пьют и делают тампоны. 5 дней делать тампоны, 5 дней – перерыв. При катаракте закапывают в глаза по 2-3 капли.

Звездчатка средняя, мокрица – Stellaria media L. Однолетнее или двулетнее травянистое растение семейства гвоздичных – Caryophyllaceae. Корень тонкий, стебли слабые, ветвистые, нежные, укореняющиеся. Длина от 10 до 30 см. Листья супротивные, яйцевидные, цельные. Цветки на длинных цветоножках, мелкие, расположены в пазухах верхних листьев. Плод – продолговатая коробочка. Из-за цветков в виде маленьких звездочек растение получило одно из своих названий – звездчатка. Другое название – мокрица – потому, что растение всегда влажное, впитывает воду не только корнями, но и стеблем. Растет практически повсеместно, считается злостным сорняком. Лекарственным сырьем является надземная часть.

Отвар: 1 ст. ложку на 1 стакан воды, довести до кипения и настоять 4 часа. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Рецепт от удушья: мокрицу сжечь и сухую золу смешать пополам с медом, принимать по 1 ст. ложке в день. Прекрасный старинный рецепт!

Адрес: Ольге Викторовне КЛИМОВОЙ,
353440 г. Анапа, Главпочтамт, до востребования.

ЯЗВА: СЕЗОННОЕ ОБОСТРЕНИЕ

Золотую осень, бабье лето любят все, кроме язвенников, ожидающих в эту пору очередного сезонного обострения хронического недуга. Тысячи людей с грустью скажут, что осень – это бессонные ночи от боли в желудке, тошнота, изжога и долгое лечение, требующее отказаться от многих радостей жизни. А если еще вспомнить, что язва нередко является причиной опасных осложнений, то становится очевидным все коварство этого, увы, очень широко распространенного недуга.

О проблемах, связанных с лечением одного из самых распространенных заболеваний желудка, рассказывает профессор Юрий Васильевич ВАСИЛЬЕВ, заведующий научно-клиническим отделением ЦНИИ гастроэнтерологии.

– Какие причины чаще всего приводят к развитию язвы желудка?

– Начнем с того, что язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, как и люди, бывают разными. Примерно половина возникает от конкретных причин – долгого применения противовоспалительных лекарств, гормональных изменений, после тяжелой болезни. При адекватном лечении такие язвы рубцуются и чаще всего больше не беспокоят. Но если язва возникает вновь и вновь – это и есть язвенная болезнь, хроническое рецидивирующее заболевание. Чтобы оно началось, необходимы три непременных условия.

Первое – наследство в виде дефектных «язвенных» генов. Второе – нарушение перемирия между защитными и

агрессивными факторами в желудке и кишечнике. А третье – бактерия хеликобактер пилори, впервые обнаруженная около тридцати лет назад, вокруг которой в ученом мире до сих пор идут жаркие споры.

Человек может всю жизнь прожить с одним, двумя и даже тремя факторами риска и не заболеть язвенной болезнью. Чтобы заряженный револьвер выстрелил, нужен еще спусковой крючок. Для потенциального язвенника это нарушение режима питания и резкий стресс.

– В газетах часто попадаются рекламные объявления частных клиник и медицинских центров, которые заверяют, что за короткий срок способны излечить от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Насколько можно доверять подобным обещаниям?

– После открытия негативной роли хеликобактер пилори и создания лекарств против нее многим казалось, что проблема язвенной болезни решена окончательно и бесповоротно. Однако чем дальше проникали в ее тайны, тем яснее становилось, что это не так. Сегодня известно уже около 40 разновидностей бактерии и установлено, что лишь одна из них вызывает язвенную болезнь. Но вот определить, какая именно разновидность коварного возбудителя засела в конкретном желудке – задача почти невыполнимая. Таких лабораторий в мире всего четыре, а анализ стоит безумных денег. Если вы встретите многообещающую рекламу: «Диагностируем хеликобактер пилори», – не верьте! Потому что даже при самых совершенных методах исследования хеликобактер часто не обнаруживается даже там, где он точно есть.

Тем не менее врачи все же советуют при регулярных рецидивах язвенной болезни провести лечение препаратами против таинственной бактерии. Чаще всего такой курс, особенно в первый раз, дает хороший результат: обострений не возникает года три. Это, кстати, косвенно подтверждает наличие возбудителя в организме. Повторные курсы дают меньший эффект, а в некоторых странах

такие лекарства и вовсе не разрешены к применению, так как содержат соединения вредного металла висмута.

Плохо только то, считают врачи, что шумная реклама новых лекарств приводит к всплеску самолечения. Так было и с препаратами против хеликобактер пилори. Многие язвенные больные принимают их по своему почину, запуская болезнь и усложняя задачу медикам.

– В народе довольно широко распространен метод лечения язвенной болезни спиртом. Хотелось бы узнать ваше мнение об этом «лекарстве»?

– Это один из тех опасных мифов, которые способны привести человека на больничную койку в кратчайший срок. Иногда алкоголь бывает способен заглушить боль, поэтому больному кажется, что он поправляется. Результатом же такого лечения нередко становится прободение язвы и неминуемая в таких случаях операция.

Современные врачебные методы лечения позволяют успешно справляться с незапущенными случаями язвенной болезни. При этом каждому больному подбирают индивидуальный режим лечения. Статистика язвенной болезни в мире медленно, но неуклонно сокращается. Не в последнюю очередь врачи связывают это с улучшением питания.

– Вероятно, существуют специальные диеты, режимы питания, которые врачи рекомендуют больным язвенной болезнью?

– Два старых правила: «Не ешь всухомятку» и «Питайтесь по режиму» – не утратили своей актуальности. Но современная медицина выяснила и еще кое-что. Оказывается, язва в желудке и двенадцатиперстной кишке чаще возникает, если в питании нет полноценного животного белка. Так что 100-150 граммов нежирного мяса или рыбы в рационе должны быть ежедневно. Оказывается, строгая диета, которая прежде считалась пожизненным крестом язвенника, нужна только в периоды обострения. В промежутках между ними можно питаться без особых диетических ухищрений, исключая лишь острые

блюда. И, конечно, сухие и крепленые вина. Они медленно поднимают кислотность желудочного сока, но долго удерживают ее высокие значения, что желудку вовсе не на пользу. Мало того, они стимулируют аппетит и позволяют съесть гораздо больше, чем нужно. А переедать язвеннику тоже ни к чему.

В обострениях язвенной болезни есть определенная цикличность. Чтобы предупредить их, мы рекомендуем трижды в год – осенью, зимой и весной – проходить курсы профилактического лечения. Не уповайте на привычные лекарства. Чтобы не снизить эффективность лечения, лучше, если комбинацию препаратов каждый раз будет назначать специалист.

Чтобы снизить риск язвенной болезни, питание должно быть регулярным и достаточным. Важно включать в рацион овощные салаты – во время завтрака, обеда и ужина. Но избегайте заправлять их маслом, майонезом и салатными кремами. Предпочитайте рыбу говядине, обезжиренные продукты – жирным, натуральные соки – сиропам и лимонадам. Не стоит увлекаться готовыми завтраками с сахарной глазурью, шоколадом, бисквитами, кофе и чай пейте тоже без сахара. Не забывайте включать в рацион бобовые, каши, хлеб с отрубями, свежие овощи и фрукты. Наиболее рациональным считается четырехчасовой интервал между приемом пищи. Ужинайте не позже чем за три часа до сна.

Беседу вела Надежда САШИНА.

«ПР»: Большую помощь в лечении язвенной болезни могут оказать и советы народной медицины, рецепты, накопленные за века, вошедшие в золотой фонд врачебной мудрости.

Издавна для лечения язвы пользовались мумиё – природным смолоподобным продуктом биологического происхождения. Это вещество обладает характерным бальзамическим запахом и может быть разного цвета: красного, белого, синего и черновато-коричневого. Несмотря на внешние различия, физические, химические и биологические

свойства мумиё практически одинаковы. С точки зрения химического состава, это вещество – настоящий клад аминокислот, гиппуровой и бензойной кислот, различных смол и воска. Подобное сочетание самых разнообразных элементов придает мумиё биологически активные свойства, способствующие ускорению регенерации и заживлению язвенных поражений слизистой желудочно-кишечного тракта.

Необходимо научиться определять качество мумиё для того, чтобы избежать обмана при покупке. Для этого надо хорошенько помять его в руке. Качественный продукт при этом быстро размягчается, а некачественный, нечистый остается твердым. При этом надо почувствовать запах, исходящий от мумиё: нет ли у него «аромата» бензоколонки или асфальтового шоссе после кислотного дождя.

Для лечения мумиё разводят водой или медом. Курс лечения составляет три декады по 10 дней. Первая декада – 1-й день – 5 капель, 2-й день – 8 капель, с 3-го дня прибавлять по 10 капель и довести норму приема до 1 ч. ложки. Вторая декада – 2 ч. ложки в день. Третья декада – по 1/2 ч. ложки в день.

Традиционным средством, помогающим от язвы, является облепиха. Сок пить по 1/4 стакана 3 раза в день за час до еды. Масло принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – не менее трех недель.

В старинных лечебниках можно встретить такие рецепты.

Свежеприготовленный сок белокочанной капусты пить по стакану 5 раз в день на протяжении месяца.

1 ст. ложку меда растворить в стакане теплой кипяченой воды. Пить в день по 3-4 стакана за час до еды.

Сок подорожника – 0,5 л, мед пчелиный – 0,5 кг. Смешать и варить 20 минут. Смесь хранить в закрытом сосуде в прохладном месте. Принимать по 2 столовые ложки утром за 30 минут до завтрака и вечером перед сном.

Цветки ромашки лекарственной, трава тысячелистника, листья мяты, цветки липы смешать в равных долях. 2 ч. ложки сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять 2 часа. Процедить и принимать отвар по 0,5 стакана 3 раза в день.

Известная многим облепиха – одно из самых богатых витаминами растений. В народной медицине ягоды облепихи употребляют как болеутоляющее, помогающее при болезнях желудка средство. Помогает также при склерозе. Отвар из плодов применяют при лечении кожных заболеваний. Особую ценность имеет получаемое из ягод облепиховое масло – его применяют как лечебный препарат против лучевых повреждений кожи, при язвах желудка и 12-перстной кишки, при гинекологических заболеваниях, экземе, гипертонии, анемии, катаракте. Из ягод готовят компоты, варенья, желе, кисели, мармелад.

3. Заказ № 2052

Чистотел большой (трава) – 1 часть, тысячелистник обыкновенный (трава), зверобой продырявленный (трава), ромашка лекарственная (цветки) – по 3 части. 2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в тепле 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день. Способствует заживлению кровоточащих язв.

Алоэ (столетник). Перед срезанием листьев растение не поливать две недели. Срезанные листья положить в темное, прохладное, хорошо проветриваемое место. На следующий день 500 г листьев прокрутить через мясорубку, смешать с 500 г меда, разогреть на кипящей водяной бане до 50-60 °С, периодически помешивая содержимое. Добавить 0,5 л натурального красного вина. Настоять в темном прохладном месте 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимать: первая неделя – по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды; вторая неделя – по 1 ст. ложке 3 раза в день; третья неделя – по 1 ст. ложке 2 раза в день. Этот рецепт не только показан при лечении хронической язвы, но хорошо помогает и в профилактических целях.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Если слабительное принимать вместе с успокоительным, то вы будете сохранять спокойствие, даже если не добежите.

* * *

– Доктор, у моей жены пропал голос. Что делать?

– Попробуйте сегодня вернуться домой в три часа ночи.

* * *

Дама сообщает приятельнице:

– Чтобы похудеть, доктор прописал мне ежедневно верховую прогулку.

– Ну и как, есть результаты?

– О, да! Лошадь уже похудела.

* * *

Прием у врача:

– Доктор, у меня по ночам в квартире крокодилы кашляют!

– Ну, так это вам не ко мне, а к ветеринару!

РЕДЬКУ ПОДАВАЛИ НА БЛЮДЕ ЗОЛОТОМ

Популярные огородные культуры редьку и репу, а позднее и редиску использовали в пищу и для лечения, а из семян получали масло еще в Древнем Египте, Элладе, Риме. Редьку и близкую к ней репу упоминает в своих трудах древнегреческий философ – «дедушка ботаники» Феофраст Медажи (IV век до н.э.). Особым почетом пользовалась редька в Древней Греции. В Дельфийском храме ее подавали на золотом блюде. В дар богу Аполлону греки обычно отливали из золота редьку, из серебра – свеклу, из олова – морковь. Хотя и существует в народе поговорка: «Надоел хуже горькой редьки», все же надо помнить, что эта горечь способна помочь нам избавиться от многих болезней.

О редьке и репе мы обычно вспоминаем поздней осенью и зимой, а о редиске – самой ранней весной. В осенне-зимний сезон, чреватый частыми заболеваниями верхних дыхательных путей, редька с медом – бесценный и незаменимый помощник. Обладая не только противомикробным, но и иммуномодулирующим действием, она помогает при самых различных заболеваниях – от коклюша и бронхита до туберкулеза.

По пищевым и лечебным свойствам редька и редис более близки между собой, чем репа. Хорошо известно, что они способствуют улучшению аппетита и пищеварения, усиливают выделение желудочного сока. Редька обладает антисептическим, мочегонным и желчегонным свойствами, черная – особо сильным бактерицидным действием (белая – в меньшей степени).

Химический состав редьки, репы и редиса в значительной мере сходен: углеводы, азотистые и зольные вещества, минеральные соли, фитонциды, витамины. Острый и горьковатый вкус редьке, репе и редиске придает кристаллическое вещество рафанол, поэтому перед употреблением в пищу в некоторых случаях рекомендуется обдать корнеплод кипятком. Для всех трех овощей характерны богатый набор и высокое содержание витаминов, особенно для репы (например, по содержанию витамина С она в 12 раз превосходит огурцы и морковь).

Лучшими сортами редьки считают грайворонскую, имеющую белый корнеплод конической формы, и круглую черную редьку. Первая из них отличается более острым вкусом.

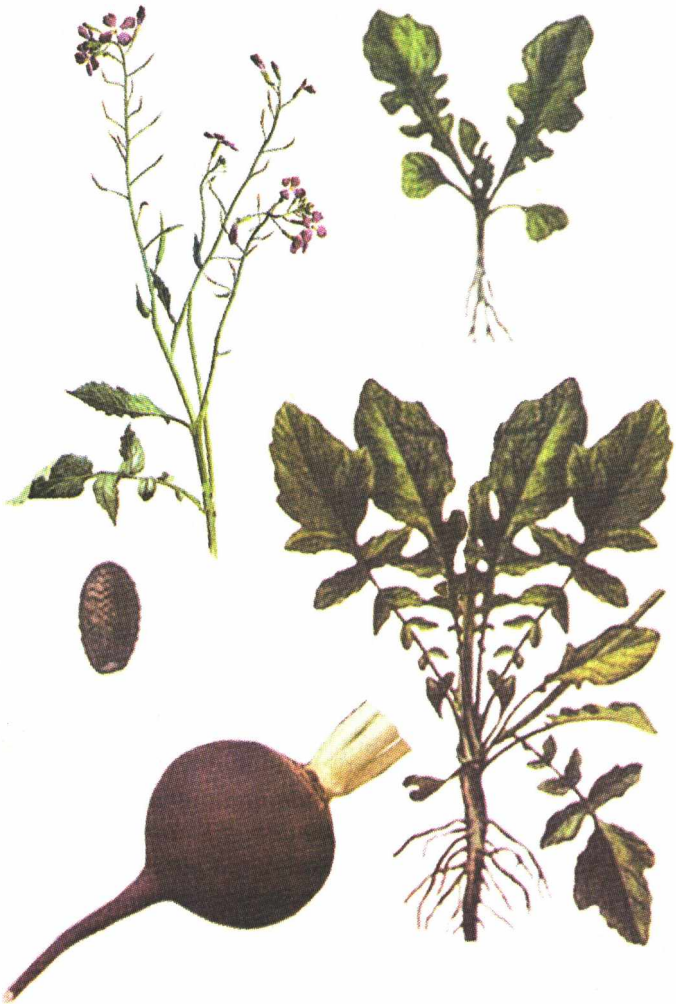
Редька как питательный овощ и лечебное средство была известна, мы уже упоминали об этом, еще в древнем мире. Врачи древности и Средневековья использовали ее при заболеваниях желудка, кишечника, печени, почек, для повышения аппетита, для укрепления волос. Редька возбуждает аппетит, стимулирует пищеварение. Клетчатка редьки способствует выведению из организма холестерина, что важно для профилактики атеросклероза.

Русская народная медицина применяла сок или тертую редьку для лечения простудных заболеваний, малярии, гнойных ран, малокровия, уменьшения кашля, при болях в мышцах и суставах... Редька усиливает выделение пищеварительных соков, способствует образованию и выделению желчи из желчного пузыря в кишечник.

В Египте ее культивировали как масличное растение. В семенах содержится 45-50 процентов масла, которое используется и в мыловаренном производстве. В Китае из сажи масла редьки, так же, как из сажи кунжутного масла, приготавливают тушь. В Японии редьку едят сырой, соленой, сушеной.

При сахарном диабете редьку, редис, репу можно употреблять практически без ограничений в сыром и вареном виде, изредка – в печеном. В то время как свеклу, морковь рекомендуется употреблять не более 200 граммов в день.

РЕДЬКА



Редька – всем известный овощ. Но мало кто знает о ее лечебных возможностях. Редька возбуждает аппетит, стимулирует выделение желудочного сока. Обладает мочегонным и желчегонным свойствами. Ее применяют при отеках и мочекаменной болезни. Редька уменьшает почечные боли, растворяет камни и песок в почках. Способствует выведению из организма избыточного холестерина. Хороша для профилактики атеросклероза. Тертой редькой пользуются для растираний при ревматизме, подагрической боли в суставах, воспалениях мышц, радикулитах, невритах. Сок редьки применяют при катаре верхних дыхательных путей, бронхите, коклюше.

РЕДЬКА В ДОКТОРСКОМ ХАЛАТЕ...

Корнеплод обладает выраженными антисептическими свойствами благодаря содержанию фермента лизоцима, способного растворять клеточные стенки бактерий. Лизоцим применяют при воспалительных процессах носоглотки, глаз, в акушерстве и гинекологии, также для сохранения икры ценных видов рыб, при консервировании молока и молочных продуктов.

Препарат рафин из черной редьки благодаря лизоциму обладает высокой антимикробной активностью по отношению к ряду болезнетворных микроорганизмов (золотистый стафилококк, гноеродный стрептококк, дифтерийная палочка, микобактерии, коклюшная палочка), а также к грибам.

Медицинская промышленность выпускает экстракт редьки – холозан – желчегонное средство.

Свежий сок редьки с сахаром применяют при кашле.

Два самых распространенных рецепта от простудного и хронического кашля.

1. Вырезать в редьке небольшое углубление (в зависимости от размера корнеплода примерно на 1-2 ст. ложки), заполнить углубление сахаром или медом, накрыть срезанным кусочком редьки. Настоять 4-6 часов, сок слить и принимать по 1 десертной или ст. ложке 3 раза в день.

2. Нарезать сырую редьку очень тонкими ломтиками (6-8 штук). Посыпать каждый ломтик сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по 1 ст. ложке каждый час.

Это средство излечивает самый тяжелый кашель в короткое время.

Напиток из редьки с медом обладает противопаразитарным действием, усиливает лактацию. Благодаря своим уникальным лечебным и питательным свойствам он полезен не только кормящим, но и беременным женщинам.

Сок редьки с медом или сироп, сваренный из редьки с сахаром, рекомендуют как отхаркивающее средство при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. Соком редьки полощут полость рта при воспалении слизистой оболочки.

Корнеплоды редьки употребляют как мочегонное средство при обширных отеках, воспалении мочевого пузыря, сахарном диабете.

На места ожогов накладывают измельченную редьку или семена, на ушибы – листья.

Сок используют местно при невралгиях, ишиасе, радикулитах. Для этого корнеплод редьки измельчают на терке, массу отжимают, полученный сок используют для втирания в кожу по ходу пораженного нерва.

Сок редьки обладает желчегонной активностью. В свежем виде он рекомендуется при желчнокаменной болезни, холециститах, циррозе печени, так как обладает способностью открывать закупорки в печени, лечит желтуху.

Соком редьки лечат трихомоноз влагалища.

Редька – хорошее средство для выведения из организма холестерина.

Редька применяется также как пищевой продукт, усиливающий секрецию пищеварительных желез.

Частое питье водного отвара редьки рекомендуют при хронических поносах.

В народной медицине редька употребляется как мочегонное средство при почечнокаменной болезни, подагре. Смесь сока редьки с медом в соотношении 1:1 эффективна как мочегонное средство и растворяющее камни в почках.

Для лечения малокровия использовали следующий рецепт. Взятый в равных количествах сок редьки, свеклы и моркови наливали в темную бутылку, обмазывали ее тестом и, неплотно закупорив, ставили на три часа в духовку. Потом хранили в темном и прохладном месте. Принимали по 1 ст. ложке перед едой 3-5 раз в день в течение 2-3 месяцев.

При камнях в желчном пузыре и почках, отеках, заболеваниях печени и атеросклерозе принимали 2-3 раза в день по 0,2 стакана сока редьки, в равных пропорциях смешанного с медом.

Семена редьки принимают при воспалительных заболеваниях желудка, верхних дыхательных путей – при гастритах, сопровождающихся несварением пищи, хронических бронхитах, бронхиальной астме. Принимают ежедневно по 6-12 г.

Семена редьки полезны также при кровоподтеках и устраняют пульсирующие боли в суставах.

Семена редьки помогают от яда скорпионов. Известно, что если истолченными семенами редьки посыпать скорпиона, он погибнет. Если скорпион ужалит человека, съевшего до этого редьку, вредных последствий для человека не произойдет.

Лекарственные повязки из редьки с медом прикладывают к гематомам для их рассасывания. Эти же повязки исцеляют злокачественные язвы, а семена редьки с уксусом окончательно излечивают гангреновые язвы.

Натертая редька и сок действуют наподобие горчичников. Свеженатертую редьку и сок используют для лечения гнойных ран, для натирания больных суставов при ревматизме, подагре, радикулите.

Ограничения употребления редьки связаны с тем, что в ней много пуриновых оснований и эфирных масел. Поэтому не рекомендуется есть редьку при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Использование в косметике. Водочная настойка растертых семян или корней редьки – народное средство от веснушек. А натертая редька, смешанная со сметаной или растительным маслом, – прекрасное средство для отбеливания и питания сухой кожи. По окончании процедуры лицо протирают прохладным молоком.

... И В ПОВАРСКОМ КОЛПАКЕ

Редька с сыром и чесноком. Редьку очистить и промыть, натереть на мелкой терке, так же натереть любой сыр, можно плавленый. Положить все в кастрюлю или глубокое блюдо, добавить майонез, мелкорубленый чеснок, хорошо перемешать. Украсить зеленью петрушки, сельдерея, укропа.

Чтобы смягчить в лечебных блюдах свойственный редьке горьковатый привкус, уже нарезанную ее надо подержать 15-20 минут в холодной воде или, тщательно переме-

шав с солью, дать постоять 10 минут, затем слить образовавшийся сок; с этой же целью к редьке можно добавить немного тертой моркови.

Редька с изюмом. 2 ст. ложки рубленой редьки, по 1 ст. ложке рубленых листьев редьки и растительного масла, по 1 ч. ложке меда и изюма, 1 луковица. Промытые, измельченные листья редьки смешивают с промытой, очищенной, натертой на мелкой терке редькой, рубленым луком, тщательно промытым и ошпаренным изюмом, медом, заправляют растительным маслом. Выкладывают в салатники, подают к столу.

Редька с медом. 100 г редьки, 1 ст. ложка меда. Очищенную и промытую редьку натирают на терке, для удаления горечи вымачивают в молоке, затем отжимают и заправляют медом, перемешивают и подают в салатнике.

Редька по-украински со шкварками из сала и сухариками. 1 крупная редька, 1-2 луковицы, 2 больших ломтика черного хлеба (толщиной не более 0,5 см), 100-150 г сала (можно копченого или соленого). Редьку почистить и порезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Идеально подходит терка для морковки по-корейски («корейская терка»). Сало порезать небольшими брусочками и обжарить на маленьком огне до золотистого цвета (весь жир должен вытопиться). Если сало несоленое, перед жаркой брусочки нужно подсолить. Для аромата вместе с салом можно положить порезанный зубчик чеснока. Шкварки вынуть. На вытопившемся жире обжарить порезанный тонкими четверть-кольцами лук. Хлеб порезать маленькими кубиками (с ноготь). Подсолить и посушить в духовке. При желании сухарики можно сделать недосушенными – с хрустящим верхом и мягкой серединкой.

В салатник выложить горкой тертую редьку, вокруг – сухарики, сверху – лук и шкварки. Полить 2 ст. ложками вытопившегося жира (кипящего).

Перед раскладыванием салата по тарелкам все тщательно перемешать, разложить и посыпать зеленью (можно с зеленым луком).

Окрошка с редькой (на 2 порции). На 100 г редьки – 300 мл хлебного кваса, 100 г вареного картофеля, сметана, луковица, яйцо, сваренное вкрутую, свежий огурец, 1 ч. ложка сахара, зелень петрушки и укропа, соль. Очищенную редьку натрите на терке, полученную массу переложите в глубокую посуду, смешайте с квасом. Вареный картофель нарежьте ломтиками, лук покрошите, все смешайте и посолите. Подавая на стол, в каждую тарелку положите сметану, рубленую зелень и дольки вареного яйца.

Тюря с редькой. На 1 редьку с ботвой – 100 г черствого ржаного хлеба (сухариков), 1 л воды, 3 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, соль. Редьку очистите и натрите на крупной терке. Листья и зеленый лук мелко порубите (отдельно). В кипящую воду положите листья редьки, посолите, доведите до кипения и охладите. В отвар вложите подготовленную редьку, зеленый лук, ржаной хлеб и влейте растительное масло (вместо редьки можно использовать брюкву или репу).

Борщ с редькой. Свеклу, белокочанную капусту, репчатый лук нарезать соломкой, залить небольшим количеством воды (горячей) и тушить 4-5 минут, затем охладить, добавить нашинкованную редьку, соль, оставшуюся кипяченую холодную воду, сливки. Подавать с рубленой зеленью укропа.

Салат из редьки с курицей и луком. 2 редьки, 4 луковицы, 2 куриных окорочка, майонез, соль. Сварите окорочка, разберите их и нарежьте на кусочки. Очищенную редьку мелко нашинкуйте или натрите на крупной терке. Лук обжарьте в растительном масле до прозрачности. Все ингредиенты смешайте, посолите и заправьте майонезом.

Закуска пикантная с редькой и селедкой. На 1-2 редьки – 1 некрупная сельдь, репчатая луковица, 2 ст. ложки растительного масла. Сельдь разделайте на филе без костей и кожи, тонко нарежьте. Редьку и лук тонко нашинкуйте, смешайте с сельдью и заправьте растительным маслом.

Редька с маслом. 500 г редьки, 60 г зеленого лука, 1-2 ст. ложки растительного масла, соль. Очищенную редьку натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой

либо тонкими ломтиками, промыть холодной кипяченой водой, чтобы вышла излишняя горечь. Полить растительным маслом, посолить, перемешать и посыпать зеленым луком.

Салат из редьки с морковью. 3 редьки, 3 моркови, 4 зубчика чеснока, 3/4 стакана майонеза или сметаны, 0,5 лимона или 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, зелень и соль по вкусу. Редьку и морковь тщательно вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Чеснок натереть на мелкой терке или измельчить иным способом. Все перемешать, полить соком лимона или уксусом, посолить и переложить в салатник. Перед подачей на стол заправить майонезом или сметаной и украсить зеленью.

Салат из редьки с луком. 500 г редьки, 1 луковица, 1-2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, уксус, перец, соль. Редьку натереть на крупной терке, обдать кипятком, подсушить и смешать с мелко нарубленным луком. Полить растительным маслом, заправить уксусом, перцем, солью по вкусу, посыпать зеленью петрушки. Лук можно предварительно спассеровать.

Салат из редьки с яблоками. 2 редьки, 2 кислых яблока, 2-3 ст. ложки растительного масла, соль. Редьку и яблоки натереть на крупной терке, заправить растительным маслом и солью.

Салат из редьки с яблоками и морковью. 2 небольшие редьки, 2 моркови, 2 яблока (антоновка), 6-7 долек чеснока, 1/2 лимона, соль. Редьку и морковь натереть на мелкой терке. Яблоки очистить, натереть на терке и перемешать с овощами, добавить растертый с цедрой чеснок, влить лимонный сок, посолить и еще раз перемешать.

Салат из редьки и свежей капусты. 1 редька, 100 г капусты, 8 ст. ложек мелко размолотых сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, соль. Нарезать мелкими кубиками редьку, перемешать с рубленой капустой, растительным маслом и мелко размолотыми сухарями.

Салат из редьки с квашеной капустой. 1 редька, 300 г капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, сахар, соль. Редьку натереть на крупной терке, добавить квашеную

капусту, мелко нарезанную луковицу, соль, сахар, масло и перемешать. Если недостаточно кислоты, добавить уксус.

Редька с сухариками. 500 г редьки, 80 мл кваса или 40 мл уксуса, 40 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла; для сухариков: 160 г хлеба, 1 ст. ложка растительного масла, соль. Черный хлеб без корки нарезать фигурными кусочками, посыпать солью и обжарить на растительном масле. Тертую редьку заправить квасом или уксусом и маслом, посыпать зеленым луком и по краям обложить кусочками обжаренного хлеба.

Салат из редьки с грецкими орехами. 2 редьки, 2 моркови, 12 грецких орехов, 1/2 лимона, 8 долек чеснока, соль. Редьку и морковь натереть на мелкой терке. Грецкие орехи и чеснок растолочь в ступке. Все смешать, влить лимонный сок, посолить по вкусу. Добавить измельченную свежую цедру и еще раз перемешать.

ЗЕЛЕНАЯ РЕДЬКА ДЛЯ МОЗГА ПОЛЕЗНА

Зеленую редьку издавна называют маргеланской (по названию узбекского города, где ее культивировали), но на самом деле она активно растет во всей теплой части Азии – от Амударьи до Японии и Кореи, откуда она и начала свое победное шествие по национальным кухням. На Востоке зеленая редька – это символ активности, честности, радости, силы и огня, но, кроме того, она же способствует раздражению, агрессии.

Известно, что редька, и особенно сок редьки, активизирует мозговое кровообращение, увеличивает проницаемость сосудов, укрепляет многие внутренние органы и нормализует деятельность нервной системы; ее очень «уважают» головной мозг, легкие, сердце, поджелудочная железа, печень, почки, кишечник...

В зеленой редьке сахара и белков больше, чем в редиске и репе, а по содержанию кальция, калия и магния она вне конкуренции среди корнеплодов.

Если в кожуре (шкурке) зеленой редьки еще сохраняются какие-то следы редечной едкости, то беловато-зе-

леная мякоть (если подсолить и немного выждать) совершенно лишена не только горечи и жгучести, но и специфического запаха – это просто сочная овощная масса с почти нейтральным приятным запахом и вкусом. Натертая и подсоленная зеленая редька прямо-таки утопает в собственном соке. Некоторые даже отжимают или сливают часть сока. Особенно вкусна такая редька с майонезом или с подсолнечным или хлопковым маслом. Можно добавлять морковь или даже яблоки, а можно обходиться и без них – в любом случае блюдо получается вкусным и красивым.

А вот какие блюда готовят из зеленой редьки узбекские повара.

Салат маргеланский. Редька зеленая средняя (диаметром 10-12 см) – 2 шт., морковь – 2 шт., грецкие орехи – 12 шт., майонез или сметана – по вкусу, соль. Редьку и морковь очистить, натереть на терке, слегка отжать. Сок зеленый редьки вылить или выпить. Напомним больным желудком – сок зеленой редьки довольно резкий, но не такой острый на вкус, как у черной редьки, недаром зеленую редьку называют сладкой. Добавить измельченные грецкие орехи. Заправить майонезом или сметаной. Вариант: сок 1 лимона растереть с толчеными грецкими орехами, добавить измельченную цедру и этим соусом заправить салат.

Салат «Манас». Редька зеленая средняя – 2 шт., лук репчатый 2-3 шт., жареное мясо – около 300 г, банка майонеза, по вкусу перец, соль и растительное масло. Редьку нарезать соломкой или натереть на терке. Слить лишний сок. Немного потушить в растительном масле. То же самое проделать с репчатым луком (порезанным полукольцами). Мясо (желательно постную баранину, но и говядина пойдет) порезать соломкой и обжарить (не до хруста). Все перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

О родных сестрах редьки – репе и редисе – продолжим рассказ в ближайших номерах.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

СЛЫШАТЬ ЧУЖУЮ БОЛЬ

В мае Александре Алексеевне Давыденко исполнилось 86 лет. Выйдя на пенсию, в один прекрасный день вспомнила она, как лечила мама разными травками всю их большую семью, соседей, односельчан. В далекие довоенные годы слыла известной сибирской травницей. Вот и решила Александра Алексеевна продолжить, как говорится, семейные традиции и завела для начала на подоконнике алоэ.

А вскоре одна хорошая знакомая привезла ей из Китая отросточек золотого уса и склянку со снадобьем из него. О растении в ту пору мало кто знал. Александра Алексеевна диковинкой заинтересовалась.

В удивительную целебную силу золотого уса окончательно уверовала семь лет назад, однако при обстоятельствах, к сожалению, весьма трагических. И хотя перед этим было дано ей как бы предупреждение – приснилось, чтобы 4 и 5 числа она из дома ни ногой, – все же отправилась по делам. Когда переходила перекресток на зеленый сигнал светофора, последнее, что увидела – красную машину, летящую на нее, и водителя с черными усами.

БУТЫЛОЧКА С ЗОЛОТЫМ УСОМ

Очнулась на четвертые сутки – вся в гипсе, словно младенец в пеленках. И где бы вы думали – в морге, среди бедолаг под простынками. Подала признаки жизни, до смерти напугав женщин и мужика, обмывавших покойника. Поднялся переполох, примчались врачи, доставили Александру Алексеевну в палату под капельницы. Потом узнала, что у нее шесть переломов, не считая серьезных ушибов и ран.

Короче, представляла, по словам медиков, «мешок костей». Хорошо еще, что переломы оказались закрытые.

Знакомая привезла в больницу Александре Алексеевне бутылочку настойки золотого уса. И стала она тайком от врачей отхлебывать из горлышка глоточками целебный состав. Так и воскресла.

Вернулась домой – принялась за компрессы: подсовывала под гипс тряпочку, смоченную золотым усом. Несколько раз сделала, как пальцы – раз! – с хрустом и разогнулись. Переломанную руку разрабатывала, занимаясь макраме – чтобы сделать узел, руку надо отвести в сторону. Костылями мало пользовалась, передвигалась по квартире, держась за стенку. А как стала выходить из дома, брала поначалу палочку.

После выздоровления Александра Алексеевна оставила работу. Более 40 лет преподавала в школе физику, математику и домоводство. Девятый десяток идет, а выглядит молодой пенсионеркой-красавицей. Как стала пить золотой ус, седина взяла и потемнела.

Есть у Александры Алексеевны еще один секрет бодрости: не сидит без дела. Шьет, вяжет, вышивает, выпиливает, выжигает, рисует, делает замечательные картины с видами родного города из разного бросового материала – банановых шкурок, кукурузных листьев, луковой шелухи... В свое время одну ее картину Анатолий Собчак купил для важного иностранного гостя прямо на выставке народного творчества.

Вообще в роду Александры Алексеевны было немало умельцев. Родной брат Иван Лизунов изобрел для народа автомат по продаже газет, тетрадок. Может, кто помнит, как сейчас говорят, рекламный слоган тех лет: «Опусти монету – получи газету!» А для сестры брат смастерил электрическую прялку.

МАМИНА ПИАЛУШКА С ДЕГТЕМ

Увлечение травами, как уже было сказано, Александра Алексеевна приняла от мамы – Пелагеи Максимовны. Та знала травы наперечет, весь чердак был завешен душистыми

Александра Алексеевна Давыденко

букетами и вениками. Только ими и лечила. Потому собственная первая встреча с врачами состоялась у Пелагеи Максимовны за полтора месяца до смерти.

Была мама еще и редкой рукодельницей, а тут катаракта – ну что за мастерица с плохим зрением! Легла на операцию, да случилось осложнение. Забрали из больницы даже не желтую – оранжевую от интоксикации. Дома и умерла. Всех лечила, себя не смогла, ушла в 71 год. Хотя семейство славилось долгожителями, бабушка Ирина, тоже травница, 106 лет прожила.

До сих пор жалеет Александра Алексеевна, что не записывала мамины рецепты. Родила ее Пелагея Максимовна в 51 год, и была Саша в семье одиннадцатым ребенком. По молодости лет думала, успеет еще у мамы про травы спросить.

В лихолетье гражданской войны – жили они тогда на станции Кабаклы, что в Новосибирской области, – спасла Пелагея Максимовна от эпидемии холеры много жизней. К сожалению, пока догадалась, какое средство применять, за неделю своих пятерых детишек потеряла.

Сидела, горевала на крыльце и вроде чей-то голос услышала: «Посмотри, Пелагея, на дорогу». Оглянулась – едет мордвин на телеге, сзади ведерко с дегтем болтается. Пелагею Максимовну как молнией пронзило: да им же лечат животных от личинок слепней!

Бросилась в сарай за дегтем, помазала дверные косяки, окна, одежду ребятишек. На ночь дала по одной капле дегтя со стаканом парного молока, потом по две стала давать. Рассказала соседям. Больше никто не то, что не умер – не заболел! Все пили деготь. А ведь до этого специальная команда каждый день сгребала баграми трупы, обливала керосином и сжигала.

Однажды вечером увидела Пелагея Максимовна у ворот солдата. Сообразила, что болен. Обмоталась платком, только глаза оставила, схватила пиалушку с молоком и дегтем, подбежала к служивому. Ложкой разжала ему зубы и в рот ливанула. Сама скорей отбежала. Утром вышла – нет солдатика. Решила, помер...

Месяца через два приехал из Татарска красный командир – в регалиях, на коне. Оказалось, спасла мама тогда белогвардейского генерала, который при отступлении переоделся в солдатскую форму, шел в Красную армию. Поклонился в пояс Пелагее Максимовне, поблагодарил за спасение. И еще через некоторое время прибыл от него целый воз подарков – сапоги, простыни, разная одежка – и каждой вещи по 12 штук.

Случилось это в 1919 году, когда Александры Алексеевны еще на свете не было. Долгие годы в семье не говорили о происшедшем: спасла Пелагея Максимовна все-таки белого генерала, по-разному воспринимался тогда сей факт, хотя общеизвестно – более 14 тысяч офицеров перешли из белой армии в Красную.

Мамин рецепт с дегтем пригодился Александре Алексеевне Давыденко полвека спустя, когда в 1971 году в стране началась эпидемия холеры, и оказалась она в самом ее эпицентре. Отдыхала в пансионате под Керчью и попала на карантин под строгим надзором. Долго просила, но сумела убедить начальника охраны привезти немного дегтя. Стали пить – никто не заболел.

А несколько лет назад, как пошла по миру волна птичьего гриппа, написала Александра Алексеевна про то, как лечит деготь, Валентине Матвиенко. Помощники губернатора переслали письмо куда следует, и вскоре пришел от ветеринарных чиновников казенный ответ. На том все и закончилось. «Неужели вакцину от гриппа покупать дешевле, чем добавлять чуток дегтя в корм курам?» – недоумевает Александра Алексеевна...

Березовый деготь для Давыденко – еще один оселок, которым проверяет она лечение разных недугов. Недавно получила письмо от женщины из Златоуста, которая по ее рецепту вылечилась от рака матки. Пила, правда, не по 2, а по 5 капель. Быстро избавляет деготь и от диареи при пищевых отравлениях. Можно капать деготь в столовую ложку с молоком (или с водой) и сразу же выпивать полный стакан молока.

МАЗЬ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА

За травами, которыми в небольшой квартирке забиты все полки и банки, ездит Александра Алексеевна в глухие места, почти к финской границе. В тамошней деревне ее хорошо знают. Но минувшей осенью случилось несчастье – выскочила дворняга, вцепилась в колено. Хозяин пса отогнал, сбегал в дом за йодом, бинтами.

– Я йод отодвинула, достала бутылочку с золотым усом, которую всегда ношу с собой, – рассказывает Александра Алексеевна. – А кровь чуть ли не фонтаном хлещет, рана огромная, рваная. И хотя настойка была сильной концентрации, полила прямо на лохмотья кожи. Тут же у дороги сорвала лист подорожника, сбрызнула золотым усом, приложила к ноге. После этого забинтовала колено.

– Четыре дня поливала рану настойкой через бинт, – продолжает Александра Алексеевна. – Боли не было, спала спокойно. Потом приехал сын, увез домой. А в холодильнике у меня – заветная мазь. Стала прикладывать ее на листе золотого уса. Недели не прошло – рана очистилась.

Был конец сентября – прекрасная пора бабьего лета. Перевязки Александра Алексеевна делала на балконе, солнышко приятно подсушивало рану. Но полностью затянуться ей как бы не хватало кожицы. И будто кто подсказал: возьми сырое яйцо, вынь пленочку, приложи к ноге. Что и сделала.

Пленку, как магнитом, притянуло – прилепилась плотненько. Бинтовать не стала. Через день Александра Алексеевна позволила себе баню. Потом пленка отпала, осталось голубоватое пятно.

Хорошо лечит настой золотого уса и ожоги. Под Новый год Александра Алексеевна варила холодец, и от кастрюли, когда снимала, оторвалась ручка. Скорей нарвала листиков, залила кипятком. Вообще-то настаивать надо 6 часов, но где их взять!.. Вынесла миску на балкон, еще и дула, чтобы быстрее остыло. Намочила полотенце, обмотала руку. Утром ничего не было.

ЗАПИШИТЕ РЕЦЕПТ!

А теперь рецепт «заветной» мази Александры Алексеевны. Итак, записывайте с ее слов.

– Большую луковицу режу очень мелко пластмассовым ножом – не металлическим! Поджариваю лук в эмалированной посудине на оливковом масле, чтоб зарумянился. Остужаю, процеживаю. В масло крошу мелко кусочек воска размером со спичечный коробок, добавляю 1 ст. ложку живицы, 50 мл аптечной настойки прополиса (или размельченный кусочек – 20 г), 5 капель йода, 10 капель березового дегтя, сок 2 листьев алоэ, 2 листьев каланхоэ, 3 ст. ложки настойки золотого уса, 3 ст. ложки настойки адамового яблока. Нагреваю на водяной бане, пока воск и живица не растопятся. Затем добавляю жареный лук, сок 2 зубчиков чеснока, перемешиваю и кладу 1 ст. ложку гречишного меда. Мазь готова. Она имеет бледно-коричневый цвет и творит чудеса.

Тут надо дать рецепт настойки адамового яблока: одно яблоко мелко режется и заливается 0,5 л водки, настаивается

пару недель. Напомним также рецепт настойки золотого уса в исполнении Александры Алексеевны: 12 суставов порезать пластмассовым ножом, поместить в бутылку темного стекла, залить 0,5 л водки, поставить в прохладное место (не в холодильник) на 10-12 дней. При онкологии чистую настойку принимают 3 раза в день по 1 дес. ложке за 30 минут до еды. Курс – 10 дней, затем неделя – перерыв. Необходимо провести 3 курса.

Александра Алексеевна между тем продолжает эксперименты с мазью, уже выяснила, что помогает она при заложенности носа. Решила вставить ватку с мазью и в ухо. Много лет назад, когда лежала в больнице, ее так обкололи антибиотиками, что правое ухо «стало мертвым».

Уж не знаю, можно ли назвать произошедшее чудом, но разговаривала со мной Александра Алексеевна без слухового аппарата: «мертвое» ухо стало немного слышать! Все три ее слуховых аппаратика находились в долгожданном простое за стеклом серванта.

Добавила радостно:

– Только не забудьте указать – ватку с мазью не вынимать из уха двое суток. Через 12 часов вставить снова и повторить. А там уж видно, точнее – слышно будет, сколько надо лечиться.

Замечательно, когда человек слышит чужую боль.

Любовь УЛЬЯНОВА,
г. Санкт-Петербург.

ИЗ КОПИЛКИ РЕЦЕПТОВ АЛЕКСАНДРЫ АЛЕКСЕЕВНЫ ДАВЫДЕНКО:

Пневмония

Натереть грудь и лопатки медом (лучше гречишным, майским). Сделать «горчичники»: 1 ст. ложку сухого порошка горчицы, 2 ст. ложки ржаной муки развести водой, чтобы не текло. Разложить массу между двумя газетами, положить на лопатки. Тепло укутаться. Горчица жечь не будет, можно оставить на ночь.

Комнатное растение золотой ус, или каллизию, называют домашним женьшенем за его поистине уникальные целебные свойства. Пришедшее к нам из Мексики растение помогает лечить многие заболевания. Золотой ус способен бороться с разного рода инфекциями, стимулировать обмен веществ, укреплять кровеносную систему, иммунитет, способствует выведению шлаков из организма, утоляет боль, заживляет раны, оказывает противоопухолевое воздействие. Поможет в борьбе с такими недугами, как варикозное расширение вен, пародонтоз и пародонтит, мастопатия. Среди его «врагов» печеночная недостаточность, ишемическая болезнь сердца. Применяется также в урологии. Избавляет от болезней суставов, от облысения, выпадения волос, болезней щитовидной железы... Спектр целебных сил растения необычайно широк *(см. стр. 46-52).*

Эрозия шейки матки

В 2 л воды растворить медный купорос, взятый на кончике чайной ложки. Вода должна стать голубого цвета. Спринцеваться из кружки Эсмарха на ночь через день, сделать 5-6 процедур.

Простатит

Заготовить в марте или октябре кору осины, высушить. Залить 0,5 л водки 1 стакан сухой коры, настоять 2 недели, процедить. Пить по 20 капель с 50 мл воды до еды 10 дней, затем 5 дней – перерыв. Провести 3 курса. Проводить такое лечение 2 раза в год.

Можно сделать настойку с 10 орехами конского каштана – тоже на 0,5 л водки. Прием – аналогичный.

***

Комментарий зам. генерального директора Федерального научного клинико-экспериментального центра традиционных методов диагностики и лечения Министерства здравоохранения России, члена-корреспондента РАЕН Владимира Владимировича ЕГОРОВА:

– Целебные свойства золотого уса хорошо известны. В последнее время на основе растения производят немало оздоровительных препаратов, кремов, мазей, БАД. Для рекомендаций приема внутрь требуются дополнительные исследования.

Деготь, обладая целым рядом целебных качеств, в лечении применяется давно. Его используют наружно, принимают внутрь, в частности, при кишечных инфекциях.

Все компоненты мази, составленной А.А.Давыденко, также известны. Однако следует иметь в виду, что на некоторые из них возможна аллергия. Поэтому сначала советую использовать небольшое количество мази, а затем приступать к лечению. В рамках целительной практики применение названных средств допустимо.

И МИНУЕТ УГРОЗА АТЕРОСКЛЕРОЗА

Надежда Семеновна КОЗЫМАЕВА – давний подписчик и автор вестника «ЗОЖ» и нашего журнала (см. «Предупреждение» № 3 за 2008 г.). Народный целитель, травница, она вот уже четыре десятилетия избавляет людей от различных хворей. Здесь она дает советы и предлагает рецепты, которые помогут одержать победу над атеросклерозом.

Главный «провокатор» почти всех сердечных недугов – холестерин. Откладываясь на стенках сосудов в виде крохотных бляшек, он со временем чуть ли не вдвое сужает кровеносные пути. В медицине это называется атеросклероз кровеносных сосудов. Чаще всего страдает отдельная группа сосудов, например, питающая сердце или конечности. Но иногда атеросклероз начинает массированную атаку по всему фронту, закупоривая вены и артерии. Чем ее остановить?

Как и большинство других болезней, атеросклероз сосудов легче предупредить, чем вылечить. Вот основные факторы, провоцирующие развитие этого недуга:

– вы любите вкусно поесть, причем предпочтение отдаете жирной пище;

– ведете малоподвижный образ жизни;

– кто-либо из ваших родственников страдает ожирением, диабетом, гипертонией или ишемией;

– выкуриваете более 5-6 сигарет в день;

– часто нервничаете по пустякам;

– ваши любимые напитки – кола, спрайт, фанта и прочая газированная «химия»;

– после обеда предпочитаете подремать;

– вам более 40 лет.

Имейте также в виду, что жизнерадостные люди гораздо реже страдают от атеросклероза сосудов, чем те, кто, насупив брови, смотрит на мир. Смех – естественное лекарство, разрушающее холестерин. Достаточно от души посмеяться в течение 5-10 минут в день, и атеросклероз почти наверняка обойдет вас стороной.

Разрушает холестериновые бляшки капуста, особенно успешно – квашеная. Хорош в этом деле и помидор в любом виде – свежий, жареный, тушеный. Еще один уникальный овощ-избавитель – чеснок. Профилактическая доза – один зубчик в день.

А вот несколько простых правил для ваших застольных трапез: поменьше ешьте холодцов, наваристых бульонов, жирной свинины и сала, тортов с кремом, сократите потребление яиц, соленых, острых и пряных блюд, налегайте на рыбу и овощи, а пищу по возможности сдабривайте зеленью, в основном петрушкой.

Далее: чем больше мы двигаемся, тем интенсивнее течет по жилам кровь. Стало быть, маленькие атеросклеротические бляшки неминуемо будут «смыты». Ну, хотя бы регулярно гуляйте не менее 1 часа в день!

И диета, и физические нагрузки – неотъемлемые составляющие антихолестериновой программы. Но при запущенном атеросклерозе поражение в гастрономических правах должно быть более жестким. Полностью откажитесь от:

– жиров животного происхождения;
– сосисок, ветчины, колбасы;
– солений, копчений, острых маринадов;
– жирных молочных и кисломолочных продуктов;
– мягкого хлеба;
– жареных блюд;
– сахара и сладостей;
– алкоголя (изредка можете побаловать себя рюмкой коньяка или бокалом красного вина).

Основа рациона в этом случае – каши, вегетарианские супы, вареные овощи, морепродукты, нежирная морская рыба, бобовые (особенно чечевица), соки, свежие ягоды и

Сельдерей особенно полезен пожилым людям. Он улучшает водно-солевой обмен, оказывает положительное воздействие при ожирении и неврозах, поднимает общий тонус организма, повышает физическую и умственную работоспособность. Растение обладает мочегонным и легким слабительным свойствами. Сельдерей – хороший антисептик, его применяют при различных воспалениях, используют для заживления ран. Настойки сельдерея употребляют при болезнях почек и мочевого пузыря, подагре и ревматизме. Водным настоем корней и листьев обрабатывают гнойные раны, язвы.

фрукты, кислые яблоки (антоновка, например), грейпфруты, лимоны, арбузы, рябина, облепиха, а также компоты и кисели из них. И «сидеть» на такой диете нужно не менее года, а то и двух лет.

А вот физкультурой при запущенном атеросклерозе можно заниматься, только предварительно проконсультировавшись с врачом.

Параллельно с лечением, которое назначит вам доктор, пейте коктейли из овощей и соков, травяные отвары и настои, растворяющие холестерин и очищающие сосуды.

Отожмите сок моркови, сельдерея, петрушки, шпината, свеклы, огурца и чеснока. Смешивайте их в разных пропорциях и пейте по стакану натощак.

Утром – морковь, сельдерей, петрушка, шпинат (7:4:2:3).

Днем – морковь, свекла, сельдерей (8:3:5).

Вечером за 1,5-2 часа до сна – морковь, огурец, чеснок (4:2:1).

Курс лечения – 4 раза по 1 месяцу в год. Для профилактики пейте 10-дневными курсами 2-3 раза в год.

А вот еще несколько способов понизить содержание холестерина в крови.

Растолките плоды шиповника, заполните ими бутылку 0,5 л и на 2/3 заполните водкой. Настаивайте в темном месте две недели, ежедневно взбалтывая, процедите. Принимайте по 20 капель на кусочке сахара. Курс – по две недели 2-3 раза в год.

Снижает уровень холестерина спелый арбуз. Есть без ограничений за 1 час до еды.

Избыточный холестерин выводит из организма сухой порошок одуванчика, а листья его, вымоченные в воде, используйте в салатах.

Полезно принимать активированный уголь по 3 таблетки 3 раза в день в течение 2 недель за 1,5 часа до еды. Курс – 10 дней, повторять 2-3 раза в год.

Будьте здоровы!

Адрес: Козымаевой Надежде Семеновне, 654018 г. Новокузнецк, а/я 1243.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

Мне много приходится работать в огороде, руки болят, часто появляются трещины на коже, пальцы горят, чешутся и отекают. Иногда даже появляются пузырьки, а после них ранки. Лекарств у нас никаких нет, да и неловко обращаться к врачам из-за таких мелочей – у людей ведь бывают болезни посерьезнее. Хотелось бы узнать какие-нибудь простые способы, чтобы руки не болели.

Татьяна Петровна Сидорова,
г. Нерль, Ярославская область.

Нашей читательнице отвечает врач-дерматолог Владимир Александрович АБДАЛОВ:

– Сначала хочу заметить, что напрасно вы считаете, что подобные неприятные ощущения не заслуживают внимания со стороны врачей. Скорее всего, причиной кожных изменений является хроническая стрептококковая инфекция, которая могла попасть через царапины или ссадины на кисти рук, и, чтобы избавиться от этой неприятности, необходимо грамотное лечение антибиотиками.

В старину подобные ранки лечили заговорами и прикладывали к больным местам влажные тряпки с паутиной и плесенью, собранной в красном углу избы, где стояли иконы. Причем тряпка непременно должна была быть красного цвета, а вода – заготовленная загодя – во время крещенского водосвятия... Как оказалось, этот метод имеет вполне обоснованный научный подтекст: в плесени содержатся грибки, обладающие свойствами антибиотиков. Один из старинных

рецептов рекомендует применять настой взятых поровну корневища аира болотного, корневища и корня кровохлебки лекарственной, корня солодки голой, листа эвкалипта шарикового, листа крапивы двудомной, травы тысячелистника обыкновенного, травы сушеницы топяной, приготовленный в концентрации 1:10. Принимать настой следует по 20-50 мл 4 раза в день 7-10 дней подряд.

А вот еще несколько рецептов настоев, помогающих справиться со стрептококковой инфекцией.

Цветки бузины, липовый цвет, трава золотарника, трава зверобоя (всего поровну). 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Пить по 2 стакана в день.

Корни лопуха большого, корни девясила высокого, листья ореха грецкого (всего поровну). 1 ст. ложку смеси на стакан кипятка, кипятить 10 минут. Процедить, пить по стакану через 3 часа.

Корни солодки, лопуха большого, одуванчика, мыльнянки, кора ивы, листья крапивы (всего поровну). 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка. Настоять 15 минут. Кипятить 10 минут. Процедить. Пить по 1/2-1 стакану через 2-3 часа.

Корень солодки – 10 г, корневище с корнями валерианы – 5 г, плоды укропа – 5 г, трава панцерии – 10 г, трава череды – 10 г, соцветия календулы – 10 г. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

ПЛОМБА НА ВЫБОР

Всю жизнь гордилась своими здоровыми зубами, за которыми ухаживала по всем правилам стоматологической науки. Но недавно стоматолог обнаружил у меня в зубе дырку, которую необходимо залатать. Какую предпочесть «заплатку», не знаю – выбор очень велик. Может, что-нибудь присоветуете?

Анна Миронова, г. Санкт-Петербург.

Нашей читательнице отвечает врач-стоматолог высшей категории, главный врач клиники «Стоматология» Виктор Петрович НОТКИН:

СОЛОДКА

Солодка голая (солодка гладкая, лакрица) – многолетнее травянистое растение с толстым многоглавым, деревянистым корневищем. Цветки беловато-фиолетовые. Растет по поймам рек, степям, степным лугам, на песчаных и солонцовых почвах. Издавна солодку разводят из-за целебных свойств корня, выкапываемого ранней весной. Корень солодки используется как противовоспалительное, мочегонное, слабительное, обезболивающее средство, при воспалении дыхательных путей. В китайской медицине считается, что корень солодки по своему значению не уступает женьшеню и употребляется в качестве противолихорадочного, болеутоляющего, обволакивающего, отхаркивающего, легкого слабительного средства и при экземе.

– Выбор действительно весьма обширен и зависит от тактики лечения, технических возможностей клиники, вашего желания, стоимости пломбировочного материала и состояния вашего кошелька. Мы познакомим вас с различными видами пломб, а уж вы сами решите, что предпочесть.

Временную пломбу из искусственного дентина, которая легко снимается, используют при лечении в несколько приемов. Ею обычно прикрывают лекарство, введенное в полость зуба, чтобы снять воспаление или сделать зубной нерв нечувствительным к боли.

Постоянная пломба в идеале должна прослужить хозяину всю жизнь. Для пломбирования передних резцов раньше использовали силикат-цемент, на молочные и корневые каналы устанавливали фосфат-цемент и цементы, содержащие антисептические вещества. Увы, «заплатки» из этих материалов особой прочностью не отличаются. В зарубежных стоматологических клиниках от них уже отказались.

Небольшие дефекты принято исправлять пломбами из специальных материалов, затвердевающих на свету. Они очень прочные и обладают хорошим косметическим эффектом. Когда речь идет о передних зубах, этот «эффект» можно подобрать, сравнив оттенки всевозможных «заплаток».

Для восстановления поврежденных и частично разрушенных зубов врачи применяют так называемую керамику в разных видах. Особым образом подготовленную массу – керамическую вкладку, как правило, устанавливают на боковые зубы, а передние реставрируют с помощью керамических накладок – виниров, которые часто называют фасетками.

Это трудоемкая и кропотливая работа. Сначала врач готовит полость зуба, затем делает слепки обеих челюстей, чтобы не исказить естественный прикус. По ним техник изготавливает из керамической массы вкладку, с максимальной точностью повторяющую форму полости и жевательной поверхности зуба, затем она проходит высокотемпературный обжиг в печи для дополнительной прочности, шлифуется и глазируется. И только после этого врач восстанавливает зуб. Подобным образом изготавливается и винир. Процесс занимает несколько дней, но результат того стоит.

Керамика – материал, который по своим физическим свойствам гораздо ближе к ткани зуба, чем любой другой, и абсолютно безвреден для организма. Керамическая пломба реагирует на холод и тепло так же, как зубная эмаль, – у нее низкий коэффициент стирания, она не дает усадки. Это значит, что использование современного материала позволит избежать микротрещин и последующего разрушения. Вкладка и венир из керамики долговечны и полностью сочетаются по цвету и форме с зубом, буквально срастаются с ним, при этом оставляя зуб живым. Даже весьма чувствительный ко всему инородному язык не определит «чужака».

После того, как вы с врачом выбрали материал для «заплатки» и залатали зуб, не забудьте спросить у стоматолога, нужно ли воздерживаться от еды стандартные 2 часа. Как правило, если вам поставили современную пломбу, разрешается есть и пить сразу.

Обратите обязательно внимание на болезненность или дискомфорт при надавливании на зуб. В большинстве случаев это следствие так называемой высокой пломбы, нарушающей прикус. Сразу же скажите об этом стоматологу: как правило, шлифовка пломбы устраняет неприятные ощущения.

КАТАРАКТА – ВОДОПАД, ЗАСЛОНЯЮЩИЙ СВЕТ

У меня к вам огромная просьба. Мне поставили диагноз «старческая катаракта». Расскажите, пожалуйста, об этой болезни и методах ее лечения.
Людмила Ивановна Бойко, г. Белгород.

Нашей читательнице отвечает офтальмолог, кандидат медицинских наук Александр Васильевич ПЕТУХОВ:

– Старческая катаракта – помутнение хрусталика, очень распространенное заболевание, которое часто поражает оба глаза. Слово «катаракта» означает «водопад», что связано со старым представлением о мутной, серой пелене, спускаю-

щейся в глазу сверху вниз между хрусталиком и радужной оболочкой.

Несмотря на обидное прилагательное «старческая», катаракта может начаться и в возрасте 50-60 лет. В ее развитии различают 4 стадии: начинающуюся, незрелую, зрелую и перезрелую. Начинающаяся катаракта может долгое время оставаться в одной стадии, но рано или поздно она прогрессирует и переходит в следующую стадию своего развития. При этом степень зрелости катаракты определяется состоянием зрения. Чем более зрелая катаракта, тем ниже предметное зрение. Созревание старческой катаракты идет достаточно медленно и длится годами.

Причиной этого заболевания глаз, как правило, становятся возрастные изменения состава внутриглазной жидкости, большое значение также имеют нарушения окислительных процессов в хрусталике, обусловленные недостатком в организме аскорбиновой кислоты и витамина B_2 (рибофлавина).

Симптомы помутнения хрусталика различны и зависят от места расположения. Небольшие по размеру очаги могут не влиять на зрение, и человек их не замечает, даже если они располагаются в области зрачка (например, при полярных катарактах). При более значительном помутнении хрусталика, особенно если оно расположено центрально, острота зрения снижается в той или иной степени. При полном помутнении хрусталика форменное или предметное зрение полностью утрачивается, но сохраняется способность ощущать свет.

Чтобы исследовать хрусталик, обычно прибегают к медикаментозному расширению зрачка – капают в конъюнктивальный мешок 1-2 капли 1%-ного раствора гоматропина. У людей пожилого возраста, прежде чем расширить зрачок, необходимо исследовать внутриглазное давление обоих глаз, так как многие средства, расширяющие зрачок, могут вызвать приступ у больных глаукомой. При подозрении на глаукому и в случаях явной глаукомы необходимо сузить зрачок по окончании исследования закапыванием 1%-ного раствора пилокарпина.

При начинающейся старческой катаракте для профилактики назначают прием внутрь витаминов (аскорбиновой кислоты, рибофлавина), аминокислот (глутатион, цистеин), ферментов (цитохромы).

Эффективным способом лечения зрелой катаракты служит оперативное вмешательство. Еще два века назад операцию удаления катаракты за ее удивительный эффект называли жемчужиной хирургии. В основе этого хирургического лечения лежит удаление мутного хрусталика. Если оболочки глаз здоровы, зрительный нерв и сетчатки не повреждены, то после операции зрение восстанавливается почти полностью.

При катаракте помогает пчелиный мед, в котором содержится множество веществ, необходимых для нормальной функции глаз. Каждая порция медовых капель готовится на 3-4 дня. Первые 10-14 дней мед разводят кипяченой водой в пропорции 1:4 и закапывают по 2 капли 3 раза в день. Следующие две недели мед разводят 1:3. Последующие две недели – 1:2 и, наконец, 1:1. После двухнедельного перерыва проводят трехнедельный курс лечения медовыми каплями, разведенными в пропорции 1:1.

ЙОГА ДЛЯ МУЖЧИН

В этом году мой сын устроился на работу в крупную фирму и вместе с другими сотрудниками начал заниматься на тренажерах. Но мне кажется, что ему это не на пользу: постоянно жалуется на боли в пояснице и высокое давление. Да и внешне стал более жестким и угловатым: вот вчера попробовал наклониться вперед, но не смог дотянуться даже до коленей, хотя раньше свободно доставал до пола. Может быть, ему нужно заняться йогой?

Самаева Виктория, г. Владимир.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Действительно, йога очень полезна для мужчин, хотя в последнее время ею больше увлекаются женщины. Парадокс в том, что в Индии на протяжении многих веков йогой традиционно занимались только мужчины. И лишь в последнее время йога стала доступна для всех – именно потому, что она полезна для здоровья.

Вы правильно заметили, что потеря гибкости и проблемы с давлением – опасные симптомы, говорящие о том, что в режиме тренировок нужно что-то менять. Но, к сожалению, так сложилось, что сейчас у многих мужчин на первом месте – сила, а не здоровье. Поэтому в большом почете интенсивные занятия на силовых тренажерах и поднятие тяжестей, а также культуризм, который развивает крупную, заметную мускулатуру.

Кому-то это помогает выглядеть мужественней в глазах окружающих, то есть поднимает его самооценку, однако для здоровья дает очень мало: крупные мышцы заметно увеличивают вес, да еще и требуют усиленного питания. В результате в чрезмерной погоне за силой человек быстро теряет гибкость, у него появляются слабость, сонливость, пропадает желание двигаться и, как результат, начинаются перебои в работе сердца, скачет давление.

Конечно, силовую направленность тренировок вполне можно понять: у нас в обществе полагают, что мужчина – воин и защитник, опора семьи и поэтому должен быть сильным и смелым, энергичным и решительным. Но зачем человеку сила, если у него нет здоровья? Специалисты давно заметили: для укрепления здоровья нужны не силовые упражнения, а занятия на развитие выносливости и адаптивности (приспособления к меняющимся условиям среды). Именно эти качества развивает современная йога.

К счастью, в нашей стране в последнее время йога становится все более популярной и в мужских коллективах. Многие мужчины давно проверили на себе и убедились: йога просто незаменима для делового человека, который ценит свое время, хочет быть здоровым и сильным, бодрым и энергичным, иметь ясный ум и хорошую память, быть спокойным и

уверенным в себе, избавиться от стрессов и информационных перегрузок, жить долго и счастливо даже в условиях современного города.

Только не надо думать, что йога – это слишком просто. Здесь есть над чем поработать настоящему мужчине! В йоге множество поз и движений, требующих большой силы и выносливости. Чтобы их освоить, часто требуются огромное терпение и мужество. Однако именно эти качества, которые развиваются в процессе занятий, пригодятся и в жизни. Поэтому время, затраченное на занятия, обязательно возвратится к вам в виде крепкого здоровья и отличного самочувствия.

ЗЕВАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Я часто зеваю, даже когда не хочу спать, да так, что становится стыдно перед коллегами на работе. Может быть, это признак какого-нибудь заболевания и от зевоты надо лечиться?

Оксана Пронина, г. Таганрог.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Михаил Вадимович ПРОХОРОВ:

– Современная медицина определяет зевоту как непроизвольное дыхательное движение, состоящее из глубокого медленного вдоха широко открытым ртом и быстрого энергичного выдоха. Как правило, такой процесс сопровождается характерным звуком, вызываемым вибрацией голосовых связок, и порой движениями потягивания. Зевают не только люди, но и животные – собаки, кошки, обезьяны и даже рыбы.

По мнению ученых, в момент зевания улучшается снабжение организма кислородом. Исследования показали, что при зевке альвеолы в легких максимально расширяются, мышцы расслабляются, увеличивается скорость кровотока в сосудах головы, затем наступает короткая, но очень приятная для организма потеря сознания. Это объясняет тот факт,

что зевание помогает снять усталость, психическую нагрузку, «стряхнуть» стресс, обновить воздух в легких.

Американский профессор Д. Провайн утверждает, что зевание перед сном служит сигналом к расслаблению организма, способом снять напряжение, а утренний зевок является механизмом усиления внимания и активизации мозга.

У здорового человека зевота обычно наступает при утомлении, сонливом состоянии, пребывании в душном помещении, при необходимости длительного сосредоточенного внимания во время монотонных, скучных занятий, при полете на самолете, когда организм начинает испытывать кислородное голодание. Но нередко частое, непроизвольное зевание может быть тревожным симптомом снижения артериального давления, начавшегося скрытого внутреннего кровотечения. Зевота может наблюдаться во время приступов мигрени, при припадках малой эпилепсии.

Не стремитесь подавить желание зевнуть во время работы. Лучше сделать несколько энергичных движений, минут пять-десять подышать свежим воздухом.

Простейший массаж ушных раковин может отбить желание зевнуть. Для этого заткните указательными пальцами ушные входы и сделайте несколько вращательных движений, затем резко выдерните пальцы. Вы услышите звонкий хлопок, почувствуете прилив бодрости, а кроме того, такая ежедневная процедура избавит вас от серных пробок.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Девушка говорит подруге:

– Мой жених не может на меня наглядеться.

– Да? Вот и у моего тоже слабое зрение...

* * *

– Мадам, а что это вы мало кушаете?

– Я берегу фигуру.

– Да, но чтобы сберечь ВАШУ фигуру, нужно наоборот – есть, есть, есть...

Анатомия болезни

Александр МИНИН,
врач-терапевт

«САРДОНИЧЕСКАЯ УЛЫБКА» СТОЛБНЯКА

Доктор Владимир Иванович Даль в своем знаменитом «Толковом словаре живого великорусского языка» полтора века назад писал о столбняке так: «Изумье, безумье, беспамятство, обморок с открытыми глазами». С тех пор представление об этом опасном недуге претерпело большие изменения. Сегодня медики, говоря о столбняке, подразумевают острое инфекционное заболевание, опасное для жизни человека.

БЕДА ПОДКРАЛАСЬ НЕЗАМЕТНО

Ничто не предвещало беды, когда родители привезли двенадцатилетнюю Наташу из города в тихую деревню к бабушке, чтобы там, на свежем воздухе, девочка провела летние каникулы.

Купание в речке, прогулки с подругами в лес, уход за домашними животными – время пролетало незаметно и весело. Но однажды случилось непредвиденное: девочка не смогла встать с постели, к вечеру у нее поднялась высокая температура, вскоре начались судороги и мышечная боль. Ни врача, ни фельдшера в тот день поблизости не оказалось, и отвезти больного ребенка в районную больницу пожилая женщина решила на следующий день, положась на исконное русское «авось»: глядишь – пройдет само. Наташе дали таблетку аспирина, напоили теплым чаем с малиной и плотно укрыли ватным одеялом. Утром девочку сначала повезли на фельдшерский пункт в соседнее село, однако молоденькая медсестра оказать полноценную помощь не смогла. Когда девочку наконец доставили в районную больницу, было уже поздно. Врачи быстро определились с диагнозом – столбняк, но спасти маленькую пациентку оказались бессильны...

Как всегда в подобных ситуациях, родители стали обвинять в гибели ребенка медицинских работников. Прокуратура даже возбудила уголовное дело, но в связи с полным отсутствием факторов «преступной халатности» со стороны медиков следствие было прекращено.

БАЦИЛЛА-УБИЙЦА

Возбудителем страшного недуга является столбнячная палочка, которая по-латыни называется клостридиум тетани. Эта бацилла выделяет токсин – один из самых сильных биологических ядов.

Столбнячная палочка – анаэроб, то есть микроорганизм, живущий в природе при отсутствии в окружающей среде свободного кислорода. В почве эти бактерии превращаются в споры, способные сохранять свои болезнетворные свойства многие годы. Даже при кипячении споры столбнячных палочек гибнут только через час. Человек чаще всего заражается при работе на огороде или в поле, при падении на улице, когда через кожные порезы, царапины, ожоги споры бактерий вместе с мельчайшими частицами почвы попадают в организм.

Но беда не наступает в тот же день. Должно пройти от 6 до 14 дней скрытого (инкубационного) периода, прежде чем возбудитель начнет свое черное дело. Именно этот период является шансом для спасения, когда еще не поздно сделать спасительную прививку.

Первыми проявлениями болезни часто бывают судорожное сокращение жевательных мышц (тризм), затруднение, а затем и невозможность открыть рот. Реже, как было в случае с двенадцатилетней Наташей, болезнь начинается с недомогания, тянущих болей в ране, судорожных подергиваний близлежащих мышц. Диагноз столбняка, как правило, не вызывает затруднений у врачей, хотя иногда им приходится исключать при этом другие тяжелые заболевания: бешенство, истерию, эпилепсию, менингит, энцефалит, отравление стрихнином.

Затем брови поднимаются, на лбу появляются глубокие морщины, рот больного растягивается, что производит впечатление «улыбки». Старые врачи называли ее «сардонической» (злобно-насмешливой). Голова запрокидывается назад, тело изгибается дугой, опирается о постель только головой и пятками. Больного сотрясают судороги, вызываемые малейшим раздражением (шум, свет, прикосновение, попытка глотания), лицо багровеет, останавливается дыхание. Даже при своевременно начатом лечении болезнь в 22-23 процентах случаев оканчивается смертельным исходом.

ЛЕЧЕНИЕ

Что же делать? Ведь всем нам приходится получать царапины и ожоги, все мы работаем на огороде или в саду, никто не застрахован от падения на улице... Есть ли надежное средство от столбняка, как предохранить себя от опасности? На эти вопросы отвечает про-

фессор, доктор медицинских наук Владимир Дмитриевич ПРОКОПЕНКО.

– Начнем с того, что конечно же далеко не каждая царапина приводит к возникновению столбняка. Кроме того, современная медицина обладает достаточно мощным арсеналом средств против этого заболевания.

Лечение столбняка обязательно должно проводиться в больнице, где есть отделение реанимации. В комплекс терапевтических мероприятий в обязательном порядке входит нейтрализация токсина путем внутримышечного введения противостолбнячной сыворотки или специфического гаммаглобулина. Проводится активная иммунизация столбнячным анатоксином. Для снятия судорог применяют нейролептики и противосудорожные средства. Нередко больного переводят на искусственную вентиляцию легких. В современных больницах широко используют барокамеры.

Конечно, столбняк был и остается болезнью, которую легче предупредить, чем вылечить. Следует знать, что иммунитет при столбняке не вырабатывается, поскольку доза токсина, провоцирующая болезнь, настолько мала, что не вызывает образования антител. Однако прививки столбнячным анатоксином создают прочный и продолжительный иммунитет.

Комплекс защитных мер против столбняка входит в систему охраны здоровья, принятую в нашей стране. Плановые профилактические прививки проводят всем детям, начиная с трехмесячного возраста, для этого применяют ассоциированную вакцину против коклюша, дифтерии и столбняка. Вакцинацию проводят трехкратно с интервалом в полтора месяца, ревакцинация через 1,5-2 года однократно. В дальнейшем поддержание достаточного уровня иммунитета обеспечивается ревакцинацией против столбняка и дифтерии в возрасте 6 и 11 лет, дальше против столбняка в 16 лет и затем каждые 10 лет.

Кроме того, при травмах, ожогах, отморожениях, укусах животных проводится экстренная иммунизация столбнячным анатоксином, противостолбнячным человеческим иммуноглобулином или противостолбнячной сывороткой по соответствующей схеме.

Хотелось бы напомнить читателям, если у вас случилась травма, вы поранились, лучше предупредить беду и обратиться к врачу для хирургической обработки раны и иммунизации. Право,

ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ

Лапчатка гусиная... Растет в сырых местах, на лугах, по берегам рек, вдоль дорог, вблизи жилья, часто образуя сплошной покров. Встречается повсеместно. В лекарственных целях употребляются надземная часть и корневища. Ее издавна использовали при лечении туберкулеза легких, цинги, грыжи, при кровохаркании, при опущении матки и как сильное мочегонное средство для удаления песка из мочевого пузыря. Отвар из растения пьют при желудочных недомоганиях, болезнях печени. Отвар из стеблей и корней на молоке пьют, чтобы избавиться от камней в почках. Свежий сок растения используют в качестве примочек на раны, а также при экземах, ушибах, при болезнях суставов, глазных болезнях, зубной боли. Считается хорошим антисептиком. Об одном из способов применения лапчатки читайте на 74-й стр.

хлопоты и неприятные ощущения от уколов полностью искупятся душевным покоем при мысли, что вам не угрожает опасность заболеть столбняком.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

В народной медицине издавна применяли различные средства, которыми пытались вылечить столбняк, снять судороги различного происхождения.

– Одна щепотка сухой травы лапчатки гусиной на стакан молока. Пить настой обязательно горячим три раза в день.

– 2 ч. ложки цветков пустырника залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Принимать в течение дня.

– Взять 30 г мочек корней полыни обыкновенной на 0,5 л пива. Кипятить пять минут. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день.

– 15 г измельченной травы пустырника настоять в стакане кипятка до остывания. Процедить и принимать по 1 ст. ложке три-четыре раза в день за час до еды.

– Взять по одной части травы хвоща и коры крушины, две части багульника и 3 части травы пустырника. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка. Кипятить 10 минут на медленном огне, укутать и настаивать полчаса, остудить и процедить. Принимать по трети стакана три раза в день после еды.

– 40 г измельченного чеснока залить 10 мл спирта. Настоять в темноте неделю в закрытом сосуде. Затем слить и добавить так же приготовленную настойку перечной мяты. Принимать по 10-15 капель два-три раза в день за полчаса до еды с 1 ст. ложкой холодной воды.

ПРИВИВКА – ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Вернемся к началу нашего рассказа: так кто же все-таки виноват в гибели двенадцатилетней девочки? Увы, несчастье произошло из-за стечения многих обстоятельств: отсутствие специфической прививки от столбняка, от которой отказались родители в поликлинике, медлительность бабушки, отсутствие квалифицированной медицинской помощи в селе... Чтобы подобная история не повторилась, чтобы уберечь от беды себя и своих близких, никогда не отказывайтесь от профилактической прививки от столбняка.

СПИНКУ ПРЯМО!

Говорят, когда-то благородных девиц их наставники били по спине, если те сутулились. И привязывали им к спинам доски. Неужели только суровостью можно добиться того, чтобы наши девочки держали спинки прямо, а наши мальчики походили выправкой на выпускников кадетских корпусов? Об этом мы спросили человека, который всю жизнь изучает возможности лечебной физкультуры, профессора, заслуженного деятеля науки РФ Сергея Васильевича ХРУЩЕВА.

ОСАННА РОВНОЙ СПИНЕ

Оказывается, наставники благородных девиц были хоть и суровы, но прозорливы и честно отрабатывали свой хлеб. Правильная осанка не дается нам от рождения, как думают многие, это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям, придется приложить немалые усилия. Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем, как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел, ссутулившись, не стоял, перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно посмотреть на подростка, который голову держит прямо, у которого плечи развернуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию, с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах.

Между прочим, правильная осанка не только красива, она еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает как во время физической, так и во время умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные. Сутулый, с понурой головой ребенок смотрится неудачником и мямлей. К нему так и начинают относиться окружающие и этим своим отношением вполне могут ребенку внушить, что он и на самом деле не сможет достичь успеха в жизни.

Да, в общем, что тут объяснять, какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать?

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

1. Наращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, ло-

патки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 40 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрасик должен быть ровным, жестким (волосяным или травяным), подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. А детям, уже имеющим искривление позвоночника, матрас придется класть на щит из досок или лист толстой фанеры. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

КРИВИЗНА БЫВАЕТ РАЗНОЙ

Врачи подразделяют нарушения осанки на такие типы:

Плоская спина – при которой физиологические изгибы позвоночника едва заметны. От этого грудная клетка тоже уплощается, лопатки торчат, мышцы спины ослаблены, живот выдается вперед... Плоская спина – результат неполно-

ценной мускулатуры. Именно недостаточная мышечная тяга не может обеспечить нормальный наклон таза и появление красивого правильного изгиба позвоночника. Плоская спина снижает рессорную функцию позвоночника, поэтому при беге, прыжках и других физических упражнениях, связанных с тряской, спинной и головной мозг испытывают дискомфорт. Дети с плоской спиной предрасположены еще и к боковым искривлениям позвоночника.

Круглая спина в начальной стадии называется сутулостью. Поясничный и шейный изгибы сглажены, зато в области груди позвоночник дугой выгибается назад. Голова при этом наклонена вперед, плечи опущены, живот выпячен, грудная клетка запавшая, ягодицы плоские. При круглой спине можно сохранять устойчивое положение тела, лишь согнув ноги в коленях, а иногда и руки в локтях. В общем, вид у ребеночка получается совершенно не радующий родительский глаз. А так как у такого «горбатенького» мышцы спины растянуты, а груди, напротив, укорочены, движения в плечевом суставе получаются ограниченными, и поднять руки вверх до отказа он не может.

Кругло-вогнутая спина получается при чрезмерном увеличении всех изгибов позвоночника. Таз сильно выпирает, поясница прогнута вперед, брюшная стенка живота настолько вялая и растянутая, что внутренние органы могут опуститься. Голова, шея, плечи наклонены, колени так сильно разогнуты, что может возникнуть избыточное разгибание коленных суставов.

При **боковом искривлении** нарушается симметричное расположение рук и ног относительно позвоночника. Голова все время наклонена вбок, одно плечо выше другого, лопатки на разных уровнях... Мышцы туловища развиваются слабо, ребенок становится малоподвижным.

ШАГИ РАЗУМНОЙ МАМЫ

О красивой осанке вашего ребенка стоит задуматься, когда он еще лежит в коляске. Предусмотрительная мама не будет долго носить малыша на одной и той же руке – его спинке

это неполезно. В полтора-два месяца начнет делать малышу общеукрепляющий массаж и не забросит это занятие до года. Не станет усаживать ребенка в подушки, когда он к сидению еще не готов. Не будет часами держать его в складной прогулочной коляске с провисшим дном. Не начнет раньше времени учить ходить, да еще держа за одну ручку. Зато станет побуждать его как можно больше ползать – это очень укрепляет мышцы шеи и спины.

Предусмотрительная мама приучит малыша спать на правом боку, но не свернувшись «калачиком». Такая поза позволит мышцам расслабиться и обеспечит им отдых. Она не разрешит подросшему дитятке читать, лежа на боку или на спине, подложив под голову большую подушку. Для школы она ему купит ранец, а не портфель и будет стойко отбивать все его поползновения сменить этот ранец на сумку через плечо хотя бы класса до 6-7-го. А также объяснит, что тяжести надо носить не в одной руке, а распределять их между двумя руками: для спины полезнее, когда ты несешь два ведра с водой, а не одно. Когда ее сынок решит подражать суперменам и выберет себе походку с широко расставленными ногами и носками, вывернутыми наружу, крепко сжатыми челюстями и приподнятыми плечами, она найдет слова, чтобы убедить его не ходить, как киношный громила.

Работать над осанкой никогда не поздно. Даже в 15-16 лет еще можно исправить спинку так, что в одежде искривления позвоночника не будет заметно. Правда, это потребует значительных усилий и занятий под руководством врача. Но зачем ждать, когда спина станет кривой, не лучше ли начать заботиться о ней прямо сейчас?

Записала Марина МАТВЕЕВА.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

Для правильной осанки полезно

• *Кататься на велосипеде с высоко поднятым рулем.*

• *Плавать. При сутулости – на спине вольным стилем, а на груди брассом. При кругло-вогнутой спине – любыми стилями, при боковом искривлении – брассом.*

• *Стрелять из лука — особенно при боковых искривлениях, но не с той стороны, в которую искривлен позвоночник.*

• *Ездить верхом (только не при плоской спине, потому что при ней нарушены рессорные функции позвоночника). Во время верховой езды позвоночник самовытягивается, создается надежный «мышечный корсет», закрепляется правильная посадка.*

• *Делать упражнения у вертикальной плоскости: вставать у стенки правильно, а затем поочередно отводить руки и ноги в стороны, подниматься на носки, приседать...*

• *Носить на голове различные предметы: кубики, подушечки, наполненные солью, песком или опилками. Не роняя подушечки, ходить на носках, на полусогнутых ногах, приседать, ползать на четвереньках, подниматься и спускаться по шведской стенке...*

• *Тренировать координацию движений: делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну...*

Для правильной осанки НЕ полезно

• *Кататься на велосипеде, низко пригнувшись к рулю.*

• *Ездить на самокате.*

• *Заниматься некоторыми видами спорта, например такими, где приходится делать асимметричные движения (теннис, бадминтон, фехтование) — могут возникнуть боковые искривления позвоночника. А также боксом (боксерская стойка приводит к сутулости и круглой спине) и акробатикой, художественной и спортивной гимнастикой и борьбой в младшем школьном возрасте — эти виды спорта делают позвоночник чрезмерно гибким и подвижным, что в дальнейшем может плохо сказаться на осанке.*

• *Подолгу стоять или прыгать на одной ноге.*

• *Поднимать тяжести, согнувшись, а не используя силу ног. Держать груз на вытянутых руках.*

Милым дамам на заметку

Женский клуб

В этом выпуске:

- «Наследники» Отелло
- Настройте свои «часы»
- Когда еда «ударяет» в голову
- Активность без границ
- Эротический салат
- Анекдот, да и только

Дорогие читательницы!

И снова, уже в который раз, мы встречаемся с вами на страницах нашего «журнала в журнале». Мы благодарим всех, кто был с нами, читал, обсуждал, делился опытом, рассказывал о своих трудностях и победах над собой и обстоятельствами. Довольно часто нам приходится слышать от читательниц просьбу «не называть имени-фамилии» из-за боязни быть узнанной односельчанами, сослуживцами, родственниками. И мы всегда выполняем подобные просьбы, используя вымышленные имена и указывая совершенно другой населенный пункт. Так что особенно стеснительным дамам беспокоиться нечего, их инкогнито будет сохранено, зато искреннее интересное письмо послужит основой для нового задушевного разговора.

Как всегда ждем ваших откликов!

А сейчас поговорим об одном свойстве человеческого характера, которое способно превратить семейную жизнь в бесконечное «поле военных действий», где одна «армия» (это может быть как муж, так и жена) ведет бесконечные «военные операции» против другой. В ход идут все легальные и нелегальные методы: подслушивание, подсматривание, фотосъемка, сбор разведданных и слежение на расстоянии, разведка боем, которые завершаются решительным штурмом «противника» — бурным выяснением отношений со слезами, криками, иногда рукоприкладством. Раненых выносят с поля боя, но победное знамя поднять некому — ведь проиграли обе стороны!

Наверное, вы уже догадались, о чем пойдет речь? Совершенно верно, о ревности.

«Дорогой «Женский клуб», подскажите, как быть? Во втором браке я уже 10 лет, и я довольна нашими отношениями, мужа знаю только с самой хорошей стороны, мне даже подруги завидуют. Только чувствую, что все больше начинаю его

ревновать и очень боюсь, что он «на свою седую голову» начнет искать приключений, – засматриваться на молоденьких. Из-за этого нервничаю, так и хочется иногда засунуть руку в карман его пиджака, открыть портфель, с которым он ходит на работу. Моя ревность меня точит, не дает покоя, у мужа бывают командировки, и когда он уезжает, я звоню по десять раз в день, задаю кучу вопросов – муж от этого только злится на меня, говорит, мол, «я не даю ему спокойно работать». А мне-то что делать, как справиться с собой?

Заранее вам благодарна.

Клавдия С., г. Пятигорск».

Разговор по душам

«НАСЛЕДНИКИ» ОТЕЛЛО

«Убью тебя и от любви сойду с ума», – с такими словами обращался к своей возлюбленной Дездемоне поистине великий литературный персонаж, имя которого давно стало нарицательным. В знаменитой трагедии английского драматурга Уильяма Шекспира муж (Отелло), изведенный муками слепой, всепоглощающей ревности, жестоко наказывает свою невинную супругу, лишая ее жизни. В действительности, и это подтверждает криминальная статистика, и жены на почве ревности способны совершать самые тяжкие преступления как в отношении обманщика-мужа, так и в отношении действительной или мнимой соперницы. Разница между мужской и женской ревностью состоит, пожалуй, в том, что мужчины обычно ведут себя более прямолинейно и открыто и, заподозрив обман (даже если он не подтверждается в действительности), обрушивают на голову жены весь арсенал угроз, оскорблений и физического воздействия. А женщина может долго копить обиду, а заодно и «неопровержимые улики», и тайно готовить отмщение.

Только вот одна проблема – как и в случае с прекрасной Дездемоной, искренне любившей своего мавра и не изменившей ему даже в мыслях, «жертва ревности» может быть совершенно невинна... Как бороться со слепой и совершенно неоправданной ревностью?

Героиня письма, имя которой мы изменили, замечает, что ее ревность начинает превращаться в болезненное, прямо-таки непреодолимое влечение – «манию», и это очень неприятный «симптом».

Дорогая Клавдия, боюсь, что вы боретесь с «ветряными мельницами» – злом, которого на самом деле не существует. Судя по всему, ваш муж еще не давал вам никакого повода к ревности, но в своей голове вы уже построили «сценарий» предполагаемой измены: седина – «бес в ребро» – поглядывает на других женщин – знакомится – встречается с другой – изменяет. Нарисовав столь неприглядную картину, вы с ходу наделили мужа всеми качествами ловеласа и «дамского угодника», хотя, как вы сами пишете, знаете его «с самой хорошей стороны». У вас появилась тревога, подозрительность, и вот уже первые «плоды» такого поведения – муж стал нервничать и злиться на ваши чрезмерно назойливые звонки. И ничего удивительного. Тому, кто хоть раз в жизни оправдывался в проступке, которого не совершал, и подвергался унизительному «допросу», хорошо знакомо чувство обиды, гнева и... растерянности. Вместо того чтобы укреплять семью и показывать мужу свою любовь, симпатию, дружеское расположение и заботу, вы вызываете в нем те самые обиду, гнев, растерянность. Ревность, подобно жуку-точильщику, «вгрызается» в ваши отношения и подтачивает их.

Как считают психологи, ревнивцы всегда ждут «помощи» со стороны своей второй половины – мол, это он (она) должны: а) «посыпать голову пеплом», б) одеться во все черное и в) опустить глаза долу, а лучше зажмуриться, чтоб, не дай Бог, случайно не увидеть лицо противоположного пола. Еще лучше, чтобы он засел в комнате без окон, телевизора (где то и дело мелькают «молоденькие»), да и без книг, пожалуй – ведь в них он может увидеть, например, Джоконду или княжну Лопухину. Вот тогда и моя ревность испарится. Абсурд, конечно.

Искать «лекарство от ревности» нужно в себе самой. И помогут в этом все те же вечные помощники человека – Надежда, Вера и Любовь. Надежда на то, что отношения с близким человеком пройдут проверку временем и «сединой в бороде»,

вера в его искренность и верность и, конечно, ваша любовь. Любовь «с большой буквы». Не та, которая кричит всем вокруг: «Не троньте его, не смотрите на него, он – мой», это любовь-эгоизм, любовь-собственность или как-то иначе можно это чувство назвать. А та любовь, которая его, вашего избранника, каждый день и каждый час делает счастливым.

И еще важно помнить – ревность неконструктивна. Она ничего не «создает», не «строит», но дает видимость «активности»: нужно звонить (не для того, чтобы узнать, как себя чувствует, как доехал, устроился, хорошее ли питание в гостинице, а чтобы «подловить»), выворачивать карманы, рыться в вещах и т.д. Ревность не созидает, а разрушает – и самого ревнивца, и его отношения с любимым.

Клавдия, не тратьте свои силы и время на пустую, необоснованную ревность, но используйте каждую возможность проявить свою любовь и заботу к любимому. Не забывайте о себе – ухаживайте за лицом, сбросьте лишний вес (если он есть), укрепите здоровье физическими упражнениями. Конечно, вам не станет опять 20, но привлекательное отражение в зеркале, безусловно, придаст уверенности в себе, а заодно поможет преодолеть ненужные страхи и разбудит разум, «сон» которого, по словам великого испанского художника Франсиско Гойи, «порождает чудовищ», одно из которых и есть та ревность, о которой мы сегодня вели разговор.

Ждем писем!

В гармонии с природой

НАСТРОЙТЕ СВОИ «ЧАСЫ»

Немалое число медиков и ученых говорит о необходимости отменить переход на «зимнее» и «летнее» время, так как перевод часов даже на один час в ту или другую сторону вызывает в организме человека нежелательные реакции. Даже для здорового человека это не проходит совершенно бесследно, и требуется время, чтобы подстроиться к новым «световым условиям». А что же говорить о людях, ослабленных болезнью, пожилых и детях?

Все живое в природе подчиняется своим биоритмам. Как уменьшение, так и увеличение светового дня происходит в природе постепенно, по чуть-чуть, давая возможность животным, растениям и человеку, который также является частью природы, перестраиваться без ущерба для организма.

Достаточно понаблюдать за комнатным цветком или аквариумными рыбками, которым резко уменьшат освещение. Рыбки начнут болеть, а цветок – чахнуть.

Когда переводят часы на один час (казалось бы, всего лишь час) вперед или назад, организму человека нужно время, чтобы привыкнуть, и мы страдаем, даже если не осознаем этого. В одном случае нам нужно проснуться не в положенные и привычные 7-8 часов, а в 6-7, и мы встаем неотдохнувшими, невыспавшимися. В другом случае ложимся вроде бы в 10-11 вечера (по часам), но на самом деле ведь на час раньше, и мы не можем сразу уснуть. То есть происходит определенный сбой нервной системы.

Прежде всего происходит расстройство сна, так как организм должен подчиниться другому биоритму. При этом повышается уровень гормонов надпочечников (адреналина и некоторых других), наряду с этим повышается уровень свободных радикалов, снижается выработка антител, больше вырабатывается инсулина и меньше глюкагона. Усиленный выброс в кровь адреналина ведет к появлению чувства тревожности.

Тяжелее приспосабливаются люди нетренированные, неспортивные, пожилые и дети, а также страдающие диабетом и любыми общими заболеваниями (бронхиальной астмой, ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью и т.д.).

На адаптацию (приспособление) организма к изменению светового режима влияют особенности его нервной системы.

Первую группу составляют холерики. Это люди, у которых изначально уровень адреналина в крови чуть выше, чем у других. По конституции это худощавые, подвижные, эмоциональные люди. У них энергетический резерв меньше, то есть в клетках меньше запасов энергии.

Ко второй группе относятся флегматики. Это спокойные, уравновешенные люди, нередко с избыточным весом.

У людей этой группы в крови больше гормона ацетилхолина, который отвечает за накопление, а свободных радикалов и адреналина меньше.

Все адаптационные системы работают хуже. Вроде накоплено всего много, но отдать энергию трудно. Холерики приспособятся быстрее, но для адаптации организм быстро исчерпает свои ресурсы. Флегматики приспосабливаются значительно медленнее, но этот результат будет стойким и продолжительным.

В первые недели после перевода стрелок часов нужно больше внимания уделять своему питанию. Людям, относящимся к первой категории, необходимо ввести в рацион продукты, содержащие антиоксиданты, такие, как тушеная со сметаной или маслом морковь (а также свежая), помидоры. Очень хорошо подойдет борщ, в нем прекрасное сочетание необходимых продуктов. Исключите из рациона кофе, чай, а также кофеинсодеражащие напитки. Хорошо попринимать маленькие дозы аскорбиновой кислоты (по 0,2 грамма в сутки). Курильщицы, постарайтесь уменьшить количество потребляемых сигарет хотя бы наполовину. Принимайте настойку валерианы, отвар пустырника.

Людям второй категории полезно выпить утром маленькую чашечку кофе. Лучше, чтобы это был кофе, сваренный в турке или кофеварке, а не быстрорастворимый напиток.

Днем следует принимать экстракт элеутерококка – по 30 капель (взрослым), а перед самым сном – настойку пиона (взрослым 40 капель). Исключите из питания (временно) свеклу, морковь, помидоры, как сырые, так и вареные.

При прочих равных условиях у женщины адаптация будет происходить легче, чем у мужчины, так как энергетические резервы у нее выше. Это заложено генетически. Не секрет, что женский организм более гибкий, «эластичный», поэтому быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям.

Пища наша

КОГДА ЕДА «УДАРЯЕТ» В ГОЛОВУ

Древние лекари называли ее «гемикранией», современные врачи – мигренью.

Мигрень – болезнь преимущественно женская, и дамы страдают от нее в 3-4 раза чаще мужчин.

Не любой человек даже с частыми головными болями страдает мигренью.

Этот диагноз может поставить только врач. Но при мигрени есть один очень важный симптом: боль охватывает одну половину головы, поэтому раньше эту болезнь называли «гемикрания», что означает «половина черепа».

«Провокаторы» болевого приступа при мигрени самые разные, и у каждого человека есть свой индивидуальный «набор». Это могут быть курение, алкоголь, духота в помещении, недостаток сна, голод, различные запахи, усталость и некоторые пищевые продукты. Большинство из них – полезные и вкусные, а «виноваты» они лишь в том, что содержат вазоактивные вещества, то есть те, которые действуют на сосуды – расширяют их или сужают.

Тирамин содержится в сыре, йогуртах, копченой сельди, куриной печени, красном вине, орехах. Фенилэтиламин есть в шоколаде. Кофеин – в чае, кофе, кофеинсодержащих газированных напитках (кока-кола и др.).

Нередко встречается кофеинозависимая головная боль, возникает она, если человек, давно и регулярно потребляющий чай или кофе, пропустит свою «10-часовую» или «3-часовую», уж кто как привык, чашку.

Кофеином, вернее, его отсутствием, вызвана и «головная боль выходного дня», когда человек, выпивая за рабочий день по 5-6 чашек тонизирующего напитка, решает в воскресенье вести здоровый образ жизни, а в итоге получает проблемы.

Моносодоглютамат присутствует во многих специях и соусах азиатской и китайской кухни (в частности, в соевом соусе).

Нитриты – химические вещества, добавляемые в бекон, сосиски, салями и другие колбасные изделия для придания им красивого розоватого оттенка. Нитритов особенно много в дешевых сосисках, которые обычно кладут в уличные «хот-доги».

Аспартам входит в состав некоторых заменителей сахара, которые покупают диабетики и все, кто соблюдает низкокалорийные диеты.

Итак, вот «черный список» продуктов, которых нужно избегать людям, страдающим мигренью.

- *выдержанный сыр*
- *цитрусы*
- *красное вино*
- *селедка*
- *бананы*
- *пиво, шампанское и другие алкогольные напитки*
- *маринады и копчености*
- *авокадо*
- *чай*
- *свинина*
- *орехи*
- *кофе*
- *блюда китайской кухни*
- *ореховое масло*
- *кофеинсодержащие напитки*
- *куриная печень*
- *шоколад*
- *уксус*

Деликатный вопрос

АКТИВНОСТЬ БЕЗ ГРАНИЦ

– Есть ли запрет на сексуальную жизнь в связи с пожилым возрастом? Что об этом думают медики?

Такого запрета не существует. В любом возрасте человек имеет право на полноценную сексуальную жизнь, и, если он хочет долго оставаться активным, подтянутым, моложавым, она ему просто необходима. Врачи и ученые из развитых стран (США, Англии, Австрии) пришли к единому выводу, что регулярные сексуальные отношения в пожилом возрасте продлевают жизнь человека. При наблюдении за большой группой мужчин в возрасте от 45 до 59 лет было установлено, что те из них, кто имеет секс 2 раза в неделю, живут гораздо дольше. Кроме того, было установлено, что чувственность некоторых женщин (и мужчин) с возрастом не ослабевает, но даже пополняется новыми, прежде не испытанными ощущениями.

Сексуальная активность может сохраняться у человека до 70-80 лет (а иногда и гораздо дольше) при условии, что он тренирует свое тело и мозг, не утрачивает интереса к жизни и не страдает серьезными общими заболеваниями.

Рецепты Афродиты

ЭРОТИЧЕСКИЙ САЛАТ

На 2 порции. Очистить от кожицы корень сельдерея (примерно 100 г), нарезать тонкой красивой соломкой, подготовить заправку – 4 ст. ложки сметаны (можно сливок) смешать с 4 ст. ложками горчицы. Соединить сельдерей с заправкой и перемешать. Поставить в холодильник минут на 30.

Выложить на листья зеленого салата или украсить веточками петрушки. Кушать вместе со «второй половиной».

При регулярном употреблении такого салата половое влечение усиливается.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

На приеме у психиатра пожилая дама излагает свои проблемы:

– Доктор, вот уже месяц мне каждую ночь снится адмирал Нельсон. Он очень красиво ухаживал за мной все это время, а вчера сделал предложение стать его женой, и я... согласилась.

– Вот и замечательно, милая, а в чем же я должен вам помочь?

– Посоветуйте, пожалуйста, как мне быть – называться миссис Нельсон или оставить свою девичью фамилию?

Материалы «Женского клуба»
подготовила Ольга ТИХОМИРОВА.

АРОМАТАМИ – ПО СТРЕССАМ!

Как теперь неплохо известно практически любому из нас, стрессорных воздействий в наше, мягко говоря, беспокойное время, увы, не удается избежать. Но это еще не повод запасаться различного рода химическими успокаивающими препаратами (транквилизаторами) или препаратами, улучшающими настроение (антидепрессантами). И тем более не повод для того, чтобы в любой ситуации глотать эти препараты.

Так что же тогда делать в подобных случаях, когда нет возможности избежать стрессорных ударов? Конечно же, если вы не владеете приемами и навыками психологической защиты от стрессов (аутотренингом, самогипнозом, медитацией), вам следует брать на вооружение какие-то иные способы. И здесь одним из наиболее эффективных и в то же время достаточно простых методов может оказаться для вас так называемая ароматерапия.

МАЛЕНЬКИЙ ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ

Вообще-то способ «занюхивания» стрессов не является новомодным изобретением нашего времени. История его насчитывает не одну сотню лет и даже не одно тысячелетие! Еще в древней Индии брамины носили на поясе пузырьки, содержащие жидкости с каким-нибудь резким запахом. В минуты радости, душевного подъема, успеха они вдыхали аромат из своих пузырьков, и он «автоматически» запоминался, становясь, как сказали бы современные ученые, условно-рефлекторным запахом радости и

счастья. А в последующем, когда какие-либо события портили им настроение, браминам достаточно было лишь открыть пузырек, вдохнуть волшебный запах, и... состояние некогда испытанного душевного подъема, радости и счастья возвращалось к ним вновь!

В общем, не зря же у многих из нас имеются свои собственные запаховые предпочтения. Кто-то любит аромат розы, а кому-то по душе запах ландышей, пионов, георгин, астр и т.д., и т.п. И мы нередко повышаем себе настроение, успокаиваемся, снимаем негативные переживания именно с помощью каких-либо цветов, не подозревая о том, что когда-то (быть может, еще в самом раннем детстве) запахи этих цветов были ассоциированы нашей детской психикой с какими-то позитивными эмоциями.

АНТИСТРЕССОВЫЕ ЗАПАХИ

Однако имеются и группы запахов, которые на большинство из нас оказывают общее, универсальное воздействие. И потому современные специалисты по ароматерапии рекомендуют пользоваться при беспокойстве или спаде настроения запахами ромашки, лаванды, розы, шалфея, базилика, пачули, полыни, апельсина, аниса или герани. Неплохи и хвойные запахи. Ну а если вам необходимо взбодриться, сконцентрировать свое внимание, сняв вредоносные последствия стрессорных воздействий, то здесь для вас могут оказаться эффективными запахи розмарина или чайного дерева. Для общего же тонизирования, для повышения своего энергетического потенциала хорошо пользоваться запахами рябины, базилика, розмарина и цитрусовых.

ОКРУЖИТЕ СЕБЯ ЦЕЛЕБНЫМИ АРОМАТАМИ

Целебные запахи вполне можно носить с собой. Как? А так, как это делали в прошлом благородные дамы. Они всегда имели при себе флакончики с нюхательной солью, с помощью запаха которой в любой стрессорной ситуации не

РОЗМАРИН

Перед вами розмарин. Настой листьев растения успокаивающе действует на нервную систему, возбуждает аппетит. Обладает желчегонным и мочегонным действиями. Применяется также при заболеваниях верхних дыхательных путей и при астме. Розмарин применяют также в качестве средства от простуды и головной боли, для улучшения работы желудка. Помогает настой листьев при неврозах сердца, головокружениях, при упадке сил, ослаблении памяти. Повышает кровяное давление, обладает тонизирующим воздействием. Положительно влияет на больных, перенесших инсульт, улучшая мозговое кровообращение.

грохались в обморок или же просто могли освежиться, повысить свое настроение и даже взбодриться.

Приготовить самостоятельно нюхательную соль несложно. Нужно взять обычную поваренную соль (только она должна быть покрупнее), насыпать ее в стакан или чашку, добавить в нее эфирное масло или смесь масел, а затем тщательно перемешать. Полученную таким образом нюхательную соль следует хранить во флакончике с плотно пригнанной пробкой или же в специальном хорошо закрывающемся полиэтиленовом пакетике.

Вот несложный рецепт нюхательной соли, способной избавлять от волнения и чувства тревоги: по 2 капли масел аниса, лаванды и ромашки, а также 3 капли масла мелиссы смешиваются с 1 мл растительного масла из виноградных косточек (либо с таким же количеством рафинированного оливкового масла).

Однако ароматные флакончики – это средство не только для дамской нервной системы. Известно, что британский премьер-министр Дизраэли всегда носил с собой пузырек с жидкостью, пахнущей лимоном. Этот премьер уверял всех, что запах лимона повышает его настроение и даже помогает принимать верные решения!

Если у вас под рукой нет ароматного флакончика, то иногда для снятия эмоционального спада после какого-то стрессорного удара бывает достаточно просто понюхать свежеразрезанное яблоко (лучше – зеленое), корицу, огурец или даже табак.

Ну, а деловым людям, готовящимся к какой-либо весьма важной для них встрече, можно порекомендовать капнуть 1-2 капли эфирного лимонного или мятного масла на носовой платок – их запах будет не только успокаивать, но еще и вселять уверенность в успехе деловых переговоров!

И конечно же снимать усталость, энергетический спад, повышенную сонливость лучше всего с помощью ингаляции с эфирными маслами бергамота, чайного дерева, эвкалипта, иланг-иланга, пачули, апельсина или имбиря. А делать подобные ингаляции не так уж и слож-

но. Можно, капнув 2 капли такого масла в миску с горячей водой, накрыть голову полотенцем и, держа лицо над миской, подышать от 1 до 5 минут, закрыв при этом глаза (во избежание их раздражения). Кстати, такую ароматную терапию вы можете проводить при необходимости и по нескольку раз в день.

И еще неплохо ароматизировать воздух в том помещении, где вы проводите большую часть своего времени. Для этого существуют специальные аромалампады. Если вам такую лампу приобрести затруднительно, можно просто зажечь обычную свечу, предварительно накапав 1-3 капли эфирного масла в ее ложбинку.

Если вы хотите, ликвидируя последствия воздействий на вас стрессов, снять общее напряжение, а также повысить свой эмоциональный и физический тонус, то можно принять ароматизированную эфирными маслами теплую ванну (температура воды должна быть в пределах 37 градусов). Продолжительность приема ванны должна быть от 10 до 12 минут. Если применять смеси эфирных масел, то их не должно быть более трех на один сеанс. Ну а сами ванны лучше всего принимать 2-3 раза в неделю. Причем одним и тем же набором эфирных масел лучше не пользоваться более 3-4 недель подряд.

Только не забывайте о том, что эфирные масла (на 1 ванну их необходимо от 5 до 6 капель) обязательно нужно смешивать с чайной ложкой нейтрального растворителя – проще всего оливкового масла.

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– О! У тебя отличная кардиограмма! Ровная, ритмичная.

– Это не кардиограмма, это врач рецепт выписывал.

ЛАО-ЦЗЫ И ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ

С давних времен люди ищут надежный способ избавиться от болезней, сохранить здоровье, замедлить процессы старения. Огромный вклад в развитие знаний о человеке внесли даосские мудрецы Древнего Китая, об оздоровительных методах которых мы уже рассказывали (см. «Предупреждение» №№ 1, 3 и 5 за 2007 год). Сегодня по просьбе наших читателей мы продолжаем рассказ о древних даосах.

В древности существовало множество даосских школ, и у каждой из них был свой способ продления жизни, сохранения и укрепления здоровья. Однако все они опирались на философию и учение даосизма, основные принципы которого сформулировал мудрец и философ Лао-Цзы.

О жизни его известно не так уж много. Согласно запискам китайских историков, Лао-Цзы родился в Китае в 604 году до н.э. Известно также, что он служил архивариусом в г. Лояне при дворе императора династии Чжоу и встречался со многими учеными и философами своего времени, например с Конфуцием. Дожив до преклонного возраста и видя упадок своего царства, он решил удалиться от мирской жизни, поселившись в горах к северо-западу от Китая.

Легенда гласит, что однажды начальник пограничной заставы по имени Инь Си увидел приближающегося к нему по дороге огромного зеленовато-черного быка. На этом мощном животном ехал верхом маленький старичок

с бородой и длинными белыми волосами в накидке из грубой ткани. Это и был Лао-Цзы.

Когда он приблизился, Инь Си поспешил к нему и с почтительным поклоном предложил мудрецу немного отдохнуть и выпить с ним чаю. Лао-Цзы любезно согласился, и, когда они удобно расположились в хижине, Инь Си сказал: «Я знаю, что вы собираетесь покинуть нашу страну. Позвольте же мне просить вас сначала написать книгу».

После некоторых уговоров Лао-Цзы согласился и оставался у стража границы столько, сколько потребовала подготовка трактата «Дао дэ цзин» («Книга о пути и добродетели»), единственного дошедшего до нас произведения китайского мудреца. Труд состоял из 5000 иероглифов, поделенных на 81 короткую главу. Трактат был разделен на две части: первая – «Книга о *дао*», вторая – «Книга о *дэ*». В простом понимании термин *дао* означает «природа бытия», *дэ* – «сила добродетели».

Как утверждают историки, изложив свои принципы в «Дао дэ цзине», Лао-Цзы подарил этот труд начальнику заставы, а затем ушел в горы, где, согласно некоторым источникам, дожил до 200 лет.

В центре даосской мысли лежит тема *дао* – особого пути, которому следует идеальный человек, накапливая *дэ* – силу добродетели, организующую Поднебесную (природу и общество). В отличие от многих других систем, предлагающих нам подчинить природу себе, твердой рукой вмешаться в ритм естественных процессов и волевым усилием изменить себя, даосизм провозглашает «следование естественности» (*цзы-жань*). Поэтому Лао-Цзы исповедовал принцип «недеяния» (*у-вэй*), означающий отказ от любых действий, нарушающих естественный порядок вещей. В результате, по словам даосов, «совершенномудрый, делая свое сердце бесстрастным и сохраняя покой, становится подобен *вечному дао*». А значит, у такого человека появляется возможность достижения физического бессмертия.

Рассказывают, что однажды Конфуций при встрече с Лао-Цзы спросил, что происходит с человеком после смерти.

– Вы живете, но разве можете вы сказать, что такое жизнь? — сказал Лао-Цзы.

Конфуций смутился, а Лао-Цзы продолжал:

– Вы не знаете даже этой жизни, в которой сейчас находитесь. И вместо того, чтобы познавать ее, беспокоитесь о той, запредельной.

Таким образом, по мнению древних даосов, именно в этой жизни лежит ключ к решению основных проблем человека, включая его здоровье, долголетие, а в перспективе и достижение бессмертия. Что же для этого нужно делать? Ответом являются несколько важных принципов, изложенных в «Дао дэ цзине» и других даосских трактатах.

«*Мудрый избегает всякой крайности*». Здесь подчеркивается важность сохранения равновесия и следования «золотой середине», поскольку одна крайность влечет за собой другую, и человек попадает «из огня да в полымя», теряя равновесие и разрушая здоровье. Даосы предлагают эффективные системы оздоровительной гимнастики, выполняя которые, человек все время находится в равновесии. При этом развивается выносливость, да к тому же энергия не растрачивается, а накапливается.

«*Побеждающий других силен, побеждающий самого себя могуществен*». Многие думают, что корень всех проблем – в окружающем мире: если мир изменится, тогда и людям будет хорошо. Даосы предлагают поступить иначе: изменить свое отношение к миру. Это подобно зонтику от дождя. Конечно, можно попытаться прекратить дождь на всей территории, где он идет, но это очень трудно, почти невозможно. Намного проще взять зонтик и защитить от дождя себя. И так может сделать каждый.

«*Преодоление трудного начинается с легкого, осуществление великого начинается с малого, ибо в мире трудное образуется из легкого, а великое – из малого*». Не стоит браться сразу за решение самых трудных проблем. Нужно иметь терпение и заниматься регулярно – каждый день,

постепенно увеличивая нагрузку и развивая достигнутый результат. Кстати, и в русском языке есть на эту тему пословица: «Тише едешь – дальше будешь».

«*Человек при своем рождении нежен и слаб, а при наступлении смерти тверд и крепок. Все существа и растения при своем рождении нежные и слабые, а при гибели сухие и гнилые. Твердое и крепкое – то, что погибает, а нежное и слабое – то, что живет*».

Этот принцип широко используется в даосских оздоровительных гимнастиках, из которых наиболее известны *ци-гун*, *тай-цзи* и *дао-инь* (*до-ин*). Занимаясь ими, человек выполняет мягкий массаж всего тела: мышц, сухожилий, суставов и внутренних органов. Таким образом можно сохранить гибкость и подвижность до глубокой старости, что предохраняет от гиподинамии, артрозов, сердечно-сосудистых заболеваний и многих других болезней. К тому же занятия силовыми видами спорта для людей в возрасте далеко не всегда эффективны – часто бывает полезнее позаниматься с минимальной нагрузкой, но дольше по времени.

«*Вода – самое мягкое и самое слабое существо в мире, но в преодолении твердого и крепкого она непобедима, и на свете нет ей равного. Слабые побеждают сильных, мягкое преодолевает твердое. Это знают все, но люди не могут это осуществить*». Далеко не всегда проблему можно решить прямыми методами. Иногда требуется более гибкий и мягкий подход. Это важное предупреждение для тех, кто пытается восстановить здоровье «одним махом». В даосских оздоровительных гимнастиках все движения – плавные и текучие. Нет резких скачков, бросков, прыжков, ни одного стремительного рывка. Потому и дыхание не нарушается, возникает чувство приятной легкости, даже приподнятости. Именно благодаря этой особенности такими упражнениями могут заниматься люди любого возраста, любой комплекции, даже те, кто страдает хроническими заболеваниями.

«*Нет большего беспорядка, чем не довольствоваться тем, что имеешь; нет большей вины, чем желание приобретать*».

Лао-Цзы подчеркивал, что люди не должны иметь слишком много желаний. Иначе же, безмерно потакая своим желаниям, они получают обратный результат. Нужно уметь довольствоваться малым.

«*Мудрый не занимается накопительством. Но чем больше он делает для других, тем больше прибавляется ему. Чем больше дает другим, тем богаче становится он сам*». Здесь даосы вновь показывают, что наша жизнь – это «зеркальный мир», в котором противоположности все время переходят друг в друга: наши действия по отношению к другим людям отражаются, как в зеркале, и вновь возвращаются к нам. Это относится к разрушительным действиям, за которые (по принципу зеркала) человек сам себя наказывает, а также к добрым делам – за них человек будет вознагражден здоровьем и долголетием.

«*Когда дело завершено, человек должен устраниться. В этом закон небесного дао*». Невозможно тренировать и контролировать себя постоянно. После тренировки полезно расслабиться и полностью довериться своему организму. В это время включаются важные восстановительные процессы на уровне подсознания, а результаты занятия закрепляются.

Таковы некоторые принципы, следуя которым, по мнению древних даосов, человек может достичь долголетия. Однако и в наше время наука не стоит на месте. Геронтологи полагают, что в недалеком будущем человечество научится регулировать секрецию гормонов и состояние нервной системы. Таким образом, человек сможет продлить молодость и жить до 100-120 или даже до 150-200 лет, подобно великим мудрецам древности.

Владимир КАРПИНСКИЙ.
Адрес эл. почты: vk-zoj@ya.ru

СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ...

Сердце – существует ли в человеческом теле какой-либо другой орган, которому было бы посвящено столько стихов, прекрасных слов, красивых эпитетов? Это и неудивительно, ведь, по мнению поэтов, именно в сердце живет любовь. Медики в силу своей профессии более практичные люди, но и они не устают утверждать: сердце – чудесное творение Природы! Сердце начинает работать, когда мы еще не родились, и с его последним ударом заканчивается жизненный путь человека.

В старину сердце изображали фигурой, напоминающей червовую карточную масть. На самом деле этот полый мышечный орган больше похож на обыкновенный кулак. Основание сердца обращено вверх, назад и вправо; верхушка – вниз, вперед и влево. Расположено сердце в грудной клетке, причем не равномерно, а так, что треть лежит справа от срединной плоскости тела, а большая часть – слева. Изредка встречаются исключения, когда основная часть сердца располагается справа. Подобная анатомическая позиция сердца отмечается у одного человека из 10000. Такие пациенты – любимцы медицинских профессоров, обожающих демонстрировать их студентам.

Обычно длина сердца взрослого человека составляет от 12 до 15 см, поперечный размер 8-11 см, вес около 200-300 г. Впрочем, это средний вариант, не всегда зависящий от роста и веса человека. Бывает, что у крупного мужчины сердце не превышает размеров детского, а иной небольшой, но упитанный любитель пива является обладателем огромного серд-

ца, когда от большого количества прогоняемой жидкости оно становится болезненно-расширенным, ожиревшим и дряблым. Влияют на размеры сердца и длительная тяжелая физическая работа, занятия спортом. Но при этом расширение (гипертрофия) сердечных стенок происходит за счет увеличения мышечной ткани.

Сердце человека имеет четыре отдела – левое и правое предсердия, а также два желудочка – левый и правый. Предсердие с предсердием и желудочек с желудочком между собой не сообщаются – они отделены друг от друга непроницаемой перегородкой. Но через особые отверстия левое предсердие сообщается с левым желудочком, а правое предсердие с правым желудочком. Такие отверстия, через которые проходит кровь, снабжены клапанами – в правом отделе – трехстворчатым, а в левом – двухстворчатым или митральным. Эти клапаны работают по принципу ниппеля, открываясь только в сторону желудочков. В сторону предсердий они открываться не могут, так как к их краям и к мышечным выступам сердечной мышцы прикреплены сухожильные нити.

При сокращении сердечной мышцы эти нити натягиваются и препятствуют выворачиванию клапанов в сторону предсердия, не давая таким образом крови течь в обратном направлении.

Сердечная мышца сокращается около 60-70 раз в минуту. Расширение полостей сердца, во время которого происходит заполнение их кровью, называется диастолой. Момент сокращения и выброса крови – систолой.

Обычно у человека артериальное давление на правой руке выше, чем на левой.

Люди с высокими цифрами артериального давления реже болеют раком.

Что же заставляет сердце сокращаться? Кроме мышечных волокон в его стенке располагаются особые нервные клетки, обладающие автоматизмом – способностью возбуждаться самостоятельно, не дожидаясь импульса из других участков нервной системы. В сердце имеется несколько скоп-

лений таких клеток, называемых узлами. Одно скопление находится в правом предсердии у места впадения верхней полой вены. Второй узел расположен также в правом предсердии, но у перегородки, отделяющей его от желудочка. От этих узлов отходят пучки, которые пронизывают всю сердечную мышцу, по ним передаются импульсы, заставляющие сердце биться. От их правильной работы зависит ритм сердца, частота сердечных сокращений.

В песне утверждалось, что у советских людей в груди бьется «вместо сердца – пламенный мотор». Определенные поэтические преувеличения не меняют сути: сердце – действительно мощнейший природный мотор, который только за сутки перекачивает свыше 7000 л крови.

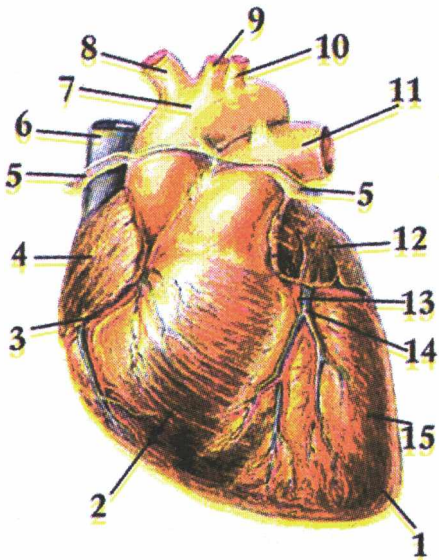
Если бы сердце перекачивало воду, то за 70 лет образовалось бы озеро глубиной 2,5 м, шириной 7 км и длиной 10 км.

За год сердце делает около 36792000 сокращений.

Если бы можно было использовать работу сердца для движения лифта, то за 8 часов удалось бы поднять человека на высоту здания Московского университета – 240 м, а за 30 дней на высоту Эвереста – 8848 м.

Кровеносная система состоит из вен, артерий и капилляров. Ее длина у человека составляет примерно 100000 километров, а площадь – более половины гектара.

Сердце – мышечный орган, стенки которого состоят из трех слоев: внутреннего – эндокарда, среднего – миокарда и наружного – эпикарда. Миокард – наиболее массивный мышечный слой, в состав которого входят особые поперечно-полосатые мышечные клетки – миоциты. На миокард ложится основная работа по сокращению сердца, и, увы, именно этот слой сердечной мышцы является наиболее уязвимым. Здесь нередко развертывается трагедия – инфаркт миокарда.

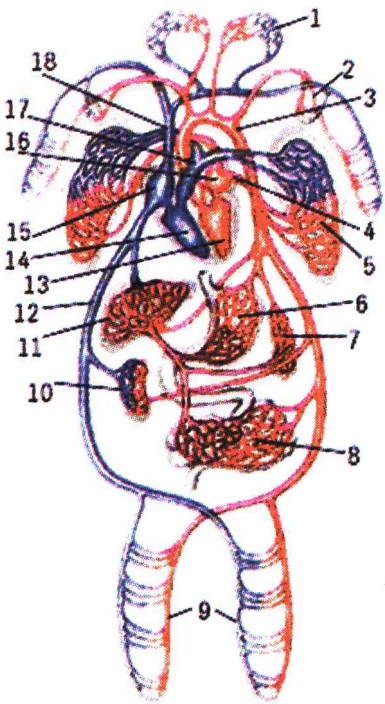


Пояснения к рисунку
Сердце, вид спереди.
1 – верхушка сердца; 2 – правый желудочек; 3 – правая венечная артерия; 4 – правое ушко; 5 – перикард (отрезан); 6 – верхняя полая вена; 7 – аорта; 8 – плечеголовной ствол; 9 – левая общая сонная артерия; 10 – левая подключичная артерия; 11 – легочный ствол; 12 – левое ушко; 13 – передняя межжелудочковая ветвь левой венечной артерии; 14 – большая вена сердца; 15 – левый желудочек.

Перевести на русский язык одним словом латинский термин «инфаркт» довольно затруднительно. Примерно это будет звучать как «начиненный» или «набитый» чем-либо. В отношении инфаркта миокарда это означает кровеносный сосуд, обеспечивающий кислородом сердечную мышцу – миокард, забитый атеросклеротическими бляшками или тромбами – сгустками крови. Врачи, говоря об инфаркте миокарда, подразумевают омертвение, некроз участка этого сердечного слоя.

По данным американских кардиологов, в понедельник риск возникновения инфаркта на 33 % выше, чем в любой другой день.

В норме работу сердца обеспечивает поток крови, идущий по сосудам, названным старыми анатомами коронарными, поскольку они подобно короне венчают сердце сверху. Отходящие от них ветви напоминают гирлянду. Слева располагается ствол левой коронарной артерии и ее ветви – передняя межжелудочковая и огибающая. Справа располагается правая коронарная артерия, основная ветвь которой проходит вдоль правого предсердия, а краевая ветвь – по передне-боковой поверхности правого желудочка. С противоположной



Пояснения к рисунку
Схема кровообращения человека.
1 – сосуды головы и шеи, 2 – верхней конечности, 3 – аорта, 4 – лёгочная вена, 5 – сосуды легкого, 6 – желудка, 7 – селезенки, 8 – кишечника, 9 – нижних конечностей, 10 – почки, 11 – печени, 12 – нижняя полая вена, 13 – левый желудочек сердца, 14 – правый желудочек сердца, 15 – правое предсердие, 16 – левое предсердие, 17 – легочная артерия, 18 – верхняя полая вена.

стороны сердца находится задняя межжелудочковая ветвь правой коронарной артерии.

Диаметр просвета главных коронарных артерий у взрослых составляет примерно 3-4,5 мм. Стенка артерии состоит из трех слоев. Коронарные артерии образуют коридоры, по которым проходит кровь, обеспечивающая сердце кислородом и питанием. Потребность сердца в кислороде определяется его работой. Чем интенсивнее оно сокращается, тем выше его потребность в живительном кислороде. Усилия сердца значительно возрастают при высоком артериальном давлении, когда приходится проталкивать кровь в сосуды при большем сопротивлении, при учащении сердечных сокращений (тахикардии) во время эмоционального или физического напряжения, увеличении объема циркулирующей по сосудам крови, что может наблюдаться после обильного потребления жидкости.

Схематически процесс возникновения инфаркта миокарда выглядит следующим образом: в просвете коронарного сосуда возникает атеросклеротическая бляшка, на которую постепенно оседают различные элементы крови, образуя тромб. Со временем такая бляшка или образовавшийся тромб перекрывают весь просвет коронарного сосуда. Ткани миокарда, лишенные притока свежей крови, начинают испытывать резкое кислородное голодание, и, если кровоток не восстанавливается, их ждет неминуемая гибель – некроз... Иногда к такому же результату может привести длительный спазм коронарных сосудов, возникший в результате нервного стресса, сильной боли или переутомления.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый год от ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда погибает не менее 2,5 млн людей. Только за 2007 год в России число людей, погибших от сердечной патологии, увеличилось на шесть процентов по сравнению с 2006 годом. Такие потери сравнимы только с последствиями глобальной катастрофы или войны.

Любую болезнь легче предупредить, чем излечить... Эта мудрость полностью применима и к инфаркту миокарда. Для начала следует определить уровень «изношенности» сердца (сделать ЭКГ) и холестерина в крови, посоветоваться с опытным кардиологом. После этого можно приступать к физическим упражнениям. Наиболее полезны быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, плавание. Достаточную нагрузку обеспечивает энергичная пятикилометровая прогулка продолжительностью в 40-50 минут. Людям с малоподвижным образом жизни, пожилым лучше начинать с ходьбы или с ежедневных подъемов пешком по лестнице, постепенно увеличивая нагрузку.

Если вы почувствовали боль в сердце, приступ следует сразу купировать. Немедленно положите под язык таблетку нитроглицерина. Спустя пять-десять минут нитроглицерин уже окажется неэффективным.

Самое главное условие занятий – систематичность. Перерыв в одну-две недели ведет к полному исчезновению оздоровительного эффекта. Поэтому важно продолжать занятия в любых условиях, в любой сезон, в любую погоду.

Лучше воздержаться от жирной мясной пищи. Компенсируйте эту потерю овощными салатами, фруктами, яблоками, несоленой рыбой. А вот об острых, перченых, соленых блюдах постарайтесь забыть.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

СВЕТ И ТЕНИ АСПИРИНА

На фармрынке не так уж много препаратов, время пребывания которых на нем исчисляется сотней и более лет. К числу таких лекарств-долгожителей в первую очередь следует отнести ацетилсалициловую кислоту (АСК), более известную под популярным названием аспирин (кстати сказать, он в разных странах выпускается и под другими наименованиями, их свыше 50).

Аспирин пользуется спросом у населения на протяжении всего года, но больше всего – в период сезона так называемых простудных заболеваний. Это объясняется многосторонним целебным воздействием препарата на организм человека. Однако даже самое хорошее лекарство может оказывать и побочные нежелательные эффекты, о чем и хотелось бы предупредить наших читателей.

Многолетняя «живучесть» аспирина объясняется многосторонним воздействием препарата на организм человека, а также тем, что в отличие от наркотических обезболивающих средств он даже при длительном употреблении в высоких дозах не вызывает привыкания и угнетения дыхательного центра.

Болеутоляющее действие аспирина обусловлено его влиянием на центры болевой чувствительности, понижением восприимчивости к тому или иному раздражителю. Поэтому аспирин помогает при головных и зубных болях, а также при болях в мышцах, суставах и др.

Жаропонижающее действие препарата объясняется его способностью влиять на центры терморегуляции, расположенные в головном мозге. В результате повышается теплоотдача за счет расширения кровеносных сосудов кожи, увеличения потоотделения и учащения дыхания.

Противовоспалительное действие аспирина проявляется благодаря тому, что он уменьшает проницаемость капилляров, понижает активность некоторых ферментов. В результате процессы в очаге воспаления затухают, одновременно уменьшается и боль.

Аспирин способствует также выведению из организма солей мочевой кислоты, отложение которых в области суставов приводит к развитию подагры. Препарат оказывает и антиагрегационное действие – снижает свертываемость крови за счет подавления выработки протромбина в печени. Поэтому аспирин назначают для лечения и профилактики инфаркта сердца и инсульта.

Хочу еще раз подчеркнуть, что только правильно подобранная доза аспирина оказывает лечебный эффект. Поэтому заниматься самолечением «безобидным аспирином» нельзя! Ибо еще древние врачи говорили, что лишь доза препарата определяет, будет он лекарством или же станет ядом.

Оказывается, аспирин может оказать токсическое действие на центральную нервную систему, что проявляется в виде головокружения, головной боли, тошноты, снижения зрения и слуха. Особенностью препарата является то, что он вызывает развитие «обратимой глухоты», которая полностью исчезает после отмены лекарства.

«Аспириновая астма», «аспириновая триада» – другое возможное осложнение после приема препарата, которое чаще возникает у пациентов в возрасте от 30 до 50 лет, преимущественно у женщин. Механизм развития «аспириновой астмы» и ее триады (риносинусит, приступы удушья и непереносимость лекарства) связывают с повышенным образованием в организме так называемых лейкотриенов, которые вызывают сокращение гладких мышц бронхов, отек и их повышенную реактивность, что нарушает секрецию бронхов. В итоге это и приводит к приступу бронхиальной астмы.

Аллергические реакции – другое частое нежелательное явление при приеме аспирина. Обычно это проявляется кожной сыпью, крапивницей, кожным зудом; реже развиваются угрожающие жизни реакции (отек Квинке, анафилактический шок и др.), что требует немедленного врачебного вмешательства. Аспирин может вызывать также тяжелые поражения крови, что приводит к кровотечению, разрушению тромбоцитов, анемии и лейкопении.

Не менее токсическое действие аспирин может оказать и на почки. Обычно это проявляется отеками, повышением артериального давления, развитием нефрита и острой почечной недостаточности.

Аспирин как достаточно сильная кислота обладает раздражающим действием. Поэтому его прием сопровождается еще и прямым раздражением слизистой оболочки желудка, что при длительном приеме препарата может привести к кровотечениям и даже образованию язвы желудка с последующим ее прободением.

Вот почему для «смягчения» этого неблагоприятного воздействия на желудок препарат необходимо принимать после еды, в измельченном виде, запивая большим количеством воды.

В последнее время появились также сообщения и о возможном неблагоприятном воздействии аспирина на детский организм (особенно до 14 лет) при использовании препарата для снижения температуры тела при гриппе, острых респираторных и других лихорадочных заболеваниях.

Несколько подробнее хотелось бы поведать о влиянии аспирина на организм беременной женщины. Так, при использовании в первые 2 недели беременности препарат может оказывать на эмбрион токсическое действие, которое обычно заканчивается гибелью плода.

В конце I и начале II триместра беременности аспирин может стать причиной различных дефектов развития плода, в частности, нарушения формирования миокарда (недоразвитие левого желудочка сердца, дефект межжелудочковой перегородки, преждевременное закрытие артериального протока с развитием легочной гипертонии) и развития диафрагмальной грыжи.

Употребление же аспирина в конце беременности или непосредственно перед родами может стать причиной развития кровотечений и кровоизлияний у плода.

Таковы лишь основные теневые стороны столь популярного и легкодоступного каждому препарата, поскольку он отпускается в аптеках без рецепта врача (а напрасно!).

Надеюсь, после всего вышеизложенного читатель сам сделает правильный вывод о том, стоит ли ему при первом же чихе бежать в аптеку за столь доступным, но вовсе не безобидным аспирином...

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

СОН И ПАМЯТЬ

Ученые Женевского университета (Швейцария) установили, что крепкий и продолжительный сон служит ключевым фактором, способствующим улучшению памяти. Они провели исследования, в ходе которых двум группам участников эксперимента предложили запомнить определенное изображение или операцию на компьютере. Затем участников первой группы поместили в помещение, где они проспали около восьми часов. Участники из второй группы спали гораздо меньше. Затем членам обеих групп провели сканирование мозга и попросили повторить полученную накануне информацию. Участники первой группы, которым удалось выспаться, показали наилучшие результаты. В ближайшее время ученые займутся выяснением оптимальной продолжительности сна для улучшения памяти.

ОПАСНЫЙ ГЕН

Негроиды более подвержены заболеванию СПИДом, чем представители других рас, утверждают ученые. По данным ООН, в Африке проживает две трети ВИЧ-инфицированных – около 22,5 млн. Всего же в мире больных СПИДом 33,2 млн.

Группа английских ученых из Лондона нашла в структуре ДНК африканцев характерный ген (ему дали название

«Негативный даффи»), который распространен большей частью среди представителей негроидной расы (включая афроамериканцев в США). Он ответственен за большую восприимчивость к различным ВИЧ-инфекциям. Этот опасный ген нашли в ДНК более чем 90 процентов больных СПИДом африканцев.

«Этот специфичный ген распространен только среди чернокожего населения Африки, – утверждает профессор Робин Вайс. – Именно это обстоятельство предопределило масштаб распространения СПИДа на этом континенте к югу от Сахары».

«ВОДОРОДНАЯ» ГАЗИРОВКА ПРОТИВ ИНСУЛЬТА

Регулярное употребление питьевой воды с добавлением водорода значительно улучшает работу мозга и блокирует развитие слабоумия. К такому выводу пришла группа японских медиков во главе с профессором Сигэо Отой после проведения серии лабораторных экспериментов с использованием мышей.

«Водородный» напиток предлагался подопытным объектам исследований, которые заранее вводились в стрессовую ситуацию, когда функции памяти мозга заметно ослабевают. Стресс у 20 мышей создавался путем ограничения пространства обитания и лишения пищи. При этом одной половине из них предлагалась газированная водородом вода, а остальные животные довольствовались обычной водой. Шестинедельные опыты показали, что у первой группы мышей память «значительно улучшилась».

В прошлом году эта же группа японских ученых подтвердила, что водород способен вытеснить из состава воды активный кислород, способствующий развитию слабоумия, и употребление пациентами воды, разбавленной первым элементом периодической системы Менделеева, позволяет сократить на 50 процентов риск возникновения инсультов.

СПОРТИВНЫЙ БЛИЗНЕЦ МОЛОЖЕ МАЛОПОДВИЖНОГО

Британские ученые из Лондонского королевского колледжа провели необычное исследование старения людей. Основным отличием этой работы от десятков других подобных изысканий стало использование для сравнения пар близнецов, среди которых один занимается спортом, а второй ведет преимущественно сидячий образ жизни.

Опыт проводился с участием 2400 пар близнецов. В итоге исследователи пришли к выводу, что те, кто вел активный образ жизни, оказались по многим физиологическим параметрам значительно «моложе» своих братьев и сестер, чьи компоненты генетического набора клеток – теломеры ДНК – повреждаются быстрее. Этот процесс напрямую связан со старением клеток и всего организма в целом.

Исследователи сначала опросили участников опыта об их образе жизни, после чего у них были взяты образцы ДНК. При исследовании белых клеток крови – лейкоцитов – ученые установили, что за год цепочка ДНК теряет до двух десятков своих структурных элементов. Сравнение состояния ДНК показало, что спортивный близнец на 10 лет «моложе» малоподвижного.

В ДНК ЧЕЛОВЕКА НАЙДЕН ИНОПЛАНЕТНЫЙ СЛЕД

Недавно сотрудники лондонского Имперского колледжа заявили, что, по их данным, жизнь на Земле появилась из космоса. Исследования британских специалистов показали, что составные части человеческой ДНК – внеземного происхождения. Прийти к этой мысли ученым помог метеорит Марчисон, упавший на Землю в 1969 году. Именно в его составе были обнаружены компоненты генетического кода человека.

Метеорит Мерчисон упал в Австралии и сразу после находки хранился в стерильных условиях. Ученые обнаружи-

ли в посланнике космоса молекулы урацила и ксантина, входящие в состав современных ДНК или РНК. Главное же открытие состоит в том, что эти вещества возникли не на Земле, а в космосе и, конечно, оказали большое влияние на эволюцию.

По версии исследователей, зарождение жизни выглядело так: четыре миллиарда лет назад Земля подверглась метеоритным бомбардировкам. Космические тела могли нести азотистые основания и молекулы, необходимые для образования белка. Таким образом, при столкновении с Землей внеземные элементы могли выступить в роли исходного материала для процесса эволюции.

ИНСУЛИН ПОВЫШАЕТ РИСК ДТП?

По мнению ученых из лондонского Клинического центра (Англия), больные диабетом, использующие для лечения инсулин, чаще попадают в автомобильные катастрофы.

Ученые утверждают, что у людей с диабетом может возникнуть состояние гипогликемии (резкое понижение уровня глюкозы в крови), способное привести к замешательству и потере сознания. И хотя для лиц этой группы в Великобритании существуют ограничения при управлении большими транспортными средствами и некоторыми видами пассажирского транспорта, опасность попадания в ДТП для таких людей велика.

Вместе с тем при изучении статистических данных полицейских управлений на предмет дорожно-транспортных происшествий специалисты не заметили четкой разницы между количеством аварий, сделанных диабетиками и людьми, которые не страдают этим заболеванием. Эксперты считают, что, возможно, другие препараты при лечении диабета смогут дать большую уверенность в безопасности.

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

ОЧАРОВАНЫ ЖИЗНЬЮ

Авторы публикуемых здесь стихотворных произведений – люди бывалые, много пожившие и повидавшие. У каждого на жизненном пути были свои трудности и невзгоды, драмы и трагедии. Но не впали они в уныние, жизнь закалила их. Более того, сохранили они на склоне лет по-детски чистое очарование жизнью. Об этом говорят нам стихотворные строки.

ПОД ВЕРБОЙ-СУДЬБОЙ

Михаилу Иосифовичу ВАСИЛЕВСКОМУ, непростой его судьбе и трудной сегодняшней жизни был посвящен очерк Сергея Макарова «На серебряных родниках» (см. «Предупреждение» № 9 за 2008 г.). В очерке, между прочим, упоминалось, что Михаил Иосифович пишет стихи. Это заинтересовало некоторых наших читателей, о чем есть письма. Как известно, просьбы читателей мы выполняем неукоснительно.

Я под вербой-судьбой
Очарован и тих,
И плывут над тобой
Волны кос золотых.

Их дурман-аромат
Опьяняет меня,
А горячий твой взгляд
Жжет сильнее огня.

От его теплоты
Тает сердце мое,
И на крыльях мечты
Все звенит и поет.

Я под вербой-судьбой
Очарован и тих,
Одурманен тобой,
Блеском кос золотых.

ГОЛУБЫЕ ГЛАЗА

Голубые глаза-разливы
Полноводных российских рек,
Словно волны их вод – красивы
В обрамленье пушистых век.

Голубые глаза – как звезды,
Что украсили неба высь;
Голубые глаза – как весны,
Что рождают любовь и жизнь.

Голубые глаза – крик страсти,
Чувства светлого высота;
Голубые глаза – миг счастья,
Голубая моя мечта.

ПРЕДСМЕРТНЫЙ ВОПЛЬ

Обширный прихватил инфаркт
Все левое предсердие.
Вы – исцеляющий мне фарт,
Сестрица милосердия.

Излечивают: профиль ваш,
И фас, и грудь, и талия.
В кровати я – лежачий паж
У ваших ног, Наталия.

Зову: Наташенька, Натуль,
Натанька, Натка, Ната...
Но вязнет град признаний-пуль
В стене бездушной ваты.

В моей груди – чувств знойный юг.
Что ж, милая Наташа,
В ответ лишь лед полярных вьюг?
Где милосердье ваше?

Умру от пламени очей!
Вам, видно, не внови,
Что будет приговор врачей:
«Скончался от Любви!»

... При чем инфаркт предсердия?
Где ваше милосердие?

СЕРДЦЕ ДРУГА

Свирепо свистит над снегами
Злой стужи суровая сталь,
Но жизни горячее пламя
Пробудит апрельский хрусталь.

Лишь только уйдет вереница
Последних морозов и вьюг,
Под солнцем росой заискрится
Лучами обласканный луг.

И там, где несмело вначале
Тянулся лишь слабый росток,
Укутанный солнечной шалью,
Засветится яркий цветок.

... Ни зной нам не страшен, ни вьюга,
Коль сердцем согреты мы друга.

ПОЕЗДА НА ВОСТОК

Дорогая редакция! Пишу в надежде, что поместите мои стихи. Когда-то жили дружной семьей на БАМе, но в перестройку переехали на Вятку. Здесь схоронила маму, брата, мужа, переженила сыновей и в свои 62 года осталась одна. Незамужняя дочь живет в соседнем городе, навещает. Может, прочтут в журнале мои стихи и откликнутся две мои сестры по отцу. Живут они в Новокузнецке. Правда, ни имен, ни фамилий я их не знаю. А по отцу они Замятины. Когда-то мой отец, Михаил Пантелеевич, с моей мамой собирались пожениться, но его призвали в армию, вскоре родилась я, а отец так и не вернулся, женился на другой. Меня он знать не пожелал. Да ладно уж... Может, захотят меня увидеть мои сестры, вдруг откликнутся.

Елена Михайловна ПОМЫТКИНА.
Адрес: 613470 Кировская обл., пос. Нема, ул. Набережная, д. 6.

Поезда на восток –
Вот опять вы летите.
Подавая гудок,
Чье-то счастье умчите.
Только нет там меня
Ни в одном из вагонов...
Ветер в окна, звеня,
Снег рассыпчатый гонит.
Жаль, увы, но нельзя
В поезд сесть и умчаться
К своим старым друзьям,
Чтобы вновь повидаться.
За широким столом
Посидеть с ними вместе,
Поболтать о былом,
Вспомнить старые песни.
Вспомнить прежнее все

Без забот и печали,
Где мы счастье свое
И любовь повстречали.
Поезда на восток...
Без меня вы летите.
Но настанет тот срок –
И меня вы умчите
В городок средь тайги,
Что Ульканом зовется.
Предвкушая тот миг,
Уж сейчас сердце бьется.

ПО ГРИБЫ

Мухоморы стоят, словно зонтики,
И в лесу тишина, хоть усни.
Вновь слетает с берез листик желтенький,
И покрылись опятами пни.
До чего же хорош подосиновик!
Вот другой, а вон третий стоит.
Белый гриб, как надутый, резиновый,
Из-под елки с насмешкой глядит.
Мудрый лес и невзгоды, и горести
Из души все очистит долой.
И с тяжелой корзинкою вскорости
С легким сердцем пойдем мы домой.

ЗУБ МУДРОСТИ И КЛЫК

Постоянная подписчица вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение» Елизавета Константиновна КАРМАНОВА-ШИГЕНИНА (ей 79 лет) по специальности – зубной врач. В присланной ею басне профессиональные и творческие наклонности, как видим, шагают рука об руку.

Адрес: 427620 Удмуртия, г. Глазов, ул. Республиканская, д. 43, кв. 13.

Зуб мудрости пришел на чай к клыку.
Сказал, поклон отвесив земляку:
«Позволь мне, братец, поделиться.
Удобно ль мне во рту без пользы находиться?
Ни в чем не вижу вдохновенья,
Даю я только осложненья,
Несу с собой одни лишь огорченья,
Лимфодениты разные и прочие мученья.
Я слаб и худосочен и вырос позже всех.
Какой я мудрый? Это ж просто смех!
Прорезаться нормально не могу...
Мне стыдно, ведь сижу у всех я на виду».
Клык призадумался
(он тоже зуб, он постоянный, третий)
И зубу мудрости, все взвесив, так ответил:
«Дружочек мой, сгустил ты краски,
Не видел от врачей ты, видно, ласки.
Ты крепок и красив, как все мы, остальные.
Еще и мостики удержишь ты стальные.
Живи в спокойствии, не умаляй своей ты силы,
Весьма полезен ты, друг милый.
Известно каждому: природой что дано,
Тому служить для пользы суждено».
Довольный и счастливый зуб восьмой
Отправился к себе домой.
Без суеты он занял свое место.
И оказалось, что ему совсем не тесно.
Шестой, седьмой подвинулись слегка,
Улыбкой встретивши дружка.
И так решили меж собой: «Наверняка
Вернулся он от сильного и доброго клыка».
Смысл басни сей таков:
Побольше было бы таких клыков!

СТРАШНЫЙ ПРОФЕССОР

В середине прошлого столетия Виктор АРДОВ (1900 – 1976 гг.) был широко известен как автор многочисленных юмористических рассказов, сатирических фельетонов, литературных пародий, эстрадных реприз. Их охотно включали в репертуар такие выдающиеся исполнители, как Фаина Раневская, Владимир Хенкин, Аркадий Райкин. Веселые комедии этого автора не сходили со сцены Театра Сатиры. Предлагаем вашему вниманию один из рассказов Виктора Ефимовича Ардова.

Сережа решительно не любил врачей. Весь опыт его шестилетней жизни говорил ему, что ничего хорошего нельзя ждать от этих людей, которых называли тяжелым словом «доктор» и которые являлись почти исключительно тогда, когда у Сережи бывало скверное настроение, когда ему хотелось плакать, и мама, приложив губы к его горячему лобику, уже произносила встревоженно:

– Кажется, у нас температурка...

Да и как было любить этих докторов с их отвратительной манерой давить на язык ложечкой и тискать большими холодными руками Сережин живот? Потом доктора оставляли после себя зловещие записки, которые очень быстро превращались в противно-жирную касторку, горький хинин и другие скверные лекарства. Нет, нет, от этих людей ничего хорошего ждать нельзя. Это Сережа знал наверное.

Так было и на этот раз. Сережа пытался даже скрыть, что ему не по себе. Но плохое настроение, связанное с «температуркой», заставило его раза три беспричинно заплакать. Хитрая мама догадалась прижать губы к Сережиному лбу, было сказано насчет «температурки», и Сережу положили в кровать. Сережу мутило, болело горло. На другой день появился доктор.

Конечно, тискал живот, заставлял хрипеть «а-а-а», больно прижав язык. Потом появился опять через день, опять тискал и заглядывал в глотку, будто хотел узнать, что Сережа сегодня ел. Кроме того, он вертел мальчика во все стороны, как куклу, и произнес новое, никогда не слышанное Сережей слово:

– Сыпь.

– Сыпь? – с тревогой переспросила мама.

– Сыпь.

Доктор вышел куда-то с мамой, слышно было, что они о чем-то говорили, затем оба вернулись, и доктор сказал:

— Уход за ним будет, конечно, самый тщательный. В скарлатине вообще ведь опасна не болезнь, а осложнения... А кстати, покажем его профессору Филаткину, ведь он там возглавляет...

Погрустневшая мама как бы невольно обняла Сережу, прижала к себе, а Сережа тоже убитым голосом спросил:

– Мама, профессор – это что?

– Профессор, солнышко мое,– это тоже доктор. Самый главный доктор.

Сердце у Сережи сжалось в тревоге: уж если простой доктор приносит столько неприятностей, чего же можно ждать от главного доктора, от профессора? Профессор, наверное, и строг без меры, и осматривать будет с какими-нибудь особенными вывертами, а лекарства пропишет самые противные. И Сережа горько заплакал, тесно прижавшись к маме.

На другой день Сережу, закутанного во множество одежд – своих и чужих,– понесли и повезли куда-то, где его ждал страшный профессор.

Сережу внесли по лестнице в коридор со многими дверями. В коридоре томились и зевали разные дяди и тети. Сережу раздели и вскоре ввели в дверь, около которой сидело больше всего дядей и тетей. Сережа похолодел: он был уверен, что сейчас объявится профессор.

За дверью в светлой, белой комнате с письменным столом, кушеткой, умывальником и какими-то белыми шкафчиками сидел старый дядя в белом халате, с белыми усами и белым клочком волос на подбородке. На голове у этого дяди волосы были только сзади, и очень немного, но тоже белые, как будто их подбирали под цвет комнаты и мебели. В ком-

нате были еще один дядя и одна тетя, но Сережа сразу понял, что главный здесь именно этот старый дядя. Старый дядя улыбался, на щеках у него от этого играли ямочки, и весь он был такой симпатичный и нестрашный, что Сережа подумал с облегчением: «Это еще не профессор...»

– Здравствуй, приятель! – ласково сказал старый дядя Сереже.– Тебя как зовут?

– Сережа... А тебя?

– А меня – Полкан.

Все заулыбались, а Сережа, смеясь, закричал: – Врешь, врешь, врешь! Это – собачинское имя. А дядей и мальчиков так не зовут!

– Сережа! – с укором сказала мама. Старый дядя перебил ее:

– Ты что же болеть вздумал?

– Это не я вздумал. Это доктор меня вздумал болеть... И еще мама со своей «температуркой»...

– Вот оно что... Ну, а кто-то мне – не помню – говорил, что, мол, Сережа не умеет показывать горло.

Сережа нахмурил брови, которые состояли еще не из волос, а скорее из пуха:

– Ниоткуда ни с чего наговорят про человека... Показывал я это горло сто раз. И когда маленький был – и то показывал, а теперь-то уж...

– Значит, умеешь? Не верю!

Сережа, раскрывая рот и высовывая язык, пророкотал:

– Нру, нра, требре... (Ну, на тебе.)

Дядя очень деликатно дотронулся до языка и сразу сказал:

– Молодец, умеешь! Закрывай рот. Теперь – я слышал, ты сам раздеваться не умеешь, это правда?

– Кто не умеет? Я даже шнурки сам разботинкиваю, а ты...

И Сережа оживленно стал сбрасывать одежду. Впрочем, вскоре произошла заминка с пуговицей на лифе.

– Заело? – поинтересовался старый дядя.

– Да... небось пуговица-то сбоку, а я сам – спереди...

Все засмеялись. А старый дядя по-докторски ощупал Сережу, но как-то очень приятно, и руки у него были теплые, приятные. Потом Сережу одели, и старый дядя сказал другому дяде:

– Николай Владимирович, пройдите, пожалуйста, с этим молодцом в инфекционное отделение и распорядитесь.

Весело попрощавшись со старым дядей и обещав ему непременно сообщить, когда у них в детском саду будет утренник, Сережа выбыл на руках у мамы и рядом с новым дядей. Они прошли по бесконечным коридорам. Успокоившийся было Сережа вновь взволновался. Он осторожно искоса поглядел на сопровождавшего их с мамой Николая Владимировича и спросил:

– Дядя, а ты – не профессор?

Николай Владимирович, засмеявшись, сказал:

– Нет, я, брат, только ассистент. А когда буду профессором, я тебе дам знать.

– Вот, вот,– обрадовался Сережа.– Ты уж не забудь, скажи, а то я тогда с тобой не буду водиться: небось профессора-то страшные...

Посмеялись. В общем, этот был, конечно, не такой приветливый, как старый дядя в белых усах, но тоже довольно симпатичный. А главное – не профессор.

Потом пришли в другую белую комнату, где сидела тетя в пенсне. Мама и Николай Владимирович о чем-то стали говорить с этой тетей. Скоро Николай Владимирович ушел. А тетя все поглядывала на Сережу, и Сережа ощутил снова прилив беспокойства.

– Тетя, ты не профессор? – набравшись храбрости, спросил Сережа.

Тетя улыбнулась, повернув голову, сверкнула стеклами пенсне и сказала:

– Нет, я не профессор. Но если ты будешь шалить, то я расскажу профессору!

Сережа поспешил зарыться лицом маме в плечо. Мама погладила его по голове и успокоила:

– Что ты, Сереженька, доктор ведь шутит...

Опять у Сережи несколько отлегло: все-таки не профессор.

Между тем тетя в пенсне говорила маме:

– Сейчас я вызову дежурную фельдшерицу, и мы вашего кавалера пристроим.– Тут она крикнула: – Товарищ Очесова!

И в комнату вошла серьезного вида тетя в халате и в косынке. Она строго посмотрела на всех присутствующих. Прежняя тетя в пенсне что-то ей объяснила, а потом сказала Сережиной маме:

— Ступайте за товарищем Очесовой, гражданка. Она вас проведет.

Мама с Сережей на руках пошла за этой новой тетей в косынке. Скоро они пришли в большую комнату, где стояло много кроватей. Подойдя к одной из кроватей, тетя в косынке откинула одеяло и объявила:

– Мы его поместим здесь. Попрощайтесь и...

Мама крепко прижала к себе Сережу, поцеловала.

Не глядя на него, прошептала:

– Ты посиди, Сереженька, я сейчас... я только за газетой.

И мама, так же не глядя, пошла к двери.

Слезы брызнули из глаз Сережи раньше, чем он понял, что ему хочется плакать.

– Мама, куда ты?! Мама! Ма-ам!!

– Не кричи!—строго сказала тетя в косынке.– Здесь нельзя плакать. Здесь надо слушаться.

Слезы у Сережи на секунду высохли, он спросил:

– Профессор? Ты – профессор, тетя?

– Никакой я не профессор. Сядь как следует. Нюша!

– Иду, иду я,– откликнулась еще одна тетя и подошла к кровати.– Чего вам?

На этой тете тоже были халат и косынка. Лицо у нее было очень сердитое. Прежняя тетя уступила ей место подле Сережи, а сама пошла к двери, распорядившись:

– Переодень его. Я сейчас впишу в ведомость и дам заявку сестре-хозяйке.

Сердитая новая тетя придвинулась к Сереже, ворча:

– Переодень, прибери, вынеси... Только все над тобой командуют!

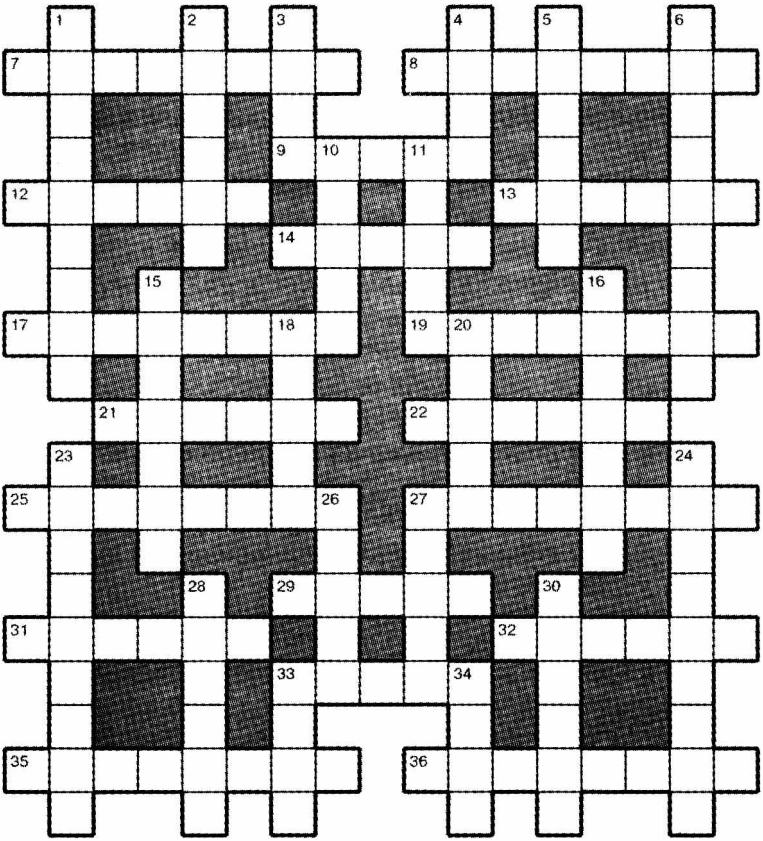
И она стала стаскивать с Сережи его курточку. Левая рука Сережи запуталась в рукаве, тетя сердито дернула. Сережа тихо всхлипнул.

– Чего еще? – огрызнулась тетя.– Здесь, брат, не дома. Поаккуратней кричи!

Сережа ничего не осмелился ответить сердитой тете, он только подумал:

«Вот он – профессор. Попался я к нему в лапы...» И, облачившись в больничную рубашечку, тихонько прикорнул на твердой подушке.

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru
Разгадывай наши сканворды на своем компьютере
КИБЕР КРОТ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Специалист с высшим фармацевтическим образованием. **8.** Похожее на длительный сон болезненное состояние с почти неощутимым дыханием. **9.** Природный компонент в составе очищающих масок для лица. **12.** Магазин с вывеской в виде чаши и змеи. **13.** Утолщение кожи, виновницей которого выступает тесная обувь. **14.** Вещество, покрывающее наружную часть зуба. **17.** Гильза, нещадно портящая легкие курильщика. **19.** «Колесо», помогающее справиться с хворью. **21.** Двуглавая мышца, сгибающая руку. **22.** Чувство, восстанавливаемое офтальмологом. **25.** Светопроводящий прибор для внутреннего обследования органов человека. **27.** Совокупность изменений организма от момента его зарождения. **29.** ... Манту – метод исследования наличия иммунитета к возбудителю туберкулеза. **31.** Жидкая часть крови. **32.** Огородный овощ, содержащий противомикробные фитонциды. **33.** Дрожь при лихорадке. **35.** Система мер по лечению заболеваний. **36.** Личный состав работников поликлиники.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Раздел медицины, изучающий заболевания органов движения и опоры. **2.** Представитель фауны, применяемый при гирудотерапии. **3.** Центральный отдел нервной системы человека и животных. **4.** Кровеносный сосуд, проводящий кровь к сердцу. **5.** Усыпление с потерей сознания и полной нечувствительностью. **6.** Иное название лодыжки. **10.** Бесцветная жидкость, образующаяся из плазмы крови. **11.** «Проблема» на зубах, с которой может справиться зубная щетка. **15.** Сосудорасширяющее лекарственное средство от болей в сердце. **16.** Возврат болезни после кажущегося выздоровления. **18.** Нагретость воздуха, так необходимая простудившемуся. **20.** Самая крупная артерия. **23.** Аппарат для вдыхания распыленных лекарств. **24.** Древнегреческий врач, клятву которого дает будущий медик. **26.** Неглубокая рана от острого ножа. **27.** Одна из парных, дугообразно изогнутых костей, сочленяющихся с позвоночником. **28.** Герметически запаянный сосуд с лекарством. **30.** Хрящевое образование в коленном суставе. **33.** Достижение ученых-оптиков, помогающее в борьбе с близорукостью. **34.** Бессвязная речь больного в бессознательном состоянии.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №9(63)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Таблетка. 8. Прострел. 9. Спазм. 12. Хирург. 13. Акушер. 14. Дрожь. 17. Родничок. 19. Магнезия. 21. Курага. 22. Травма. 25. Рудимент. 27. Гарантия. 29. Спирт. 31. Снимок. 32. Бандаж. 33. Донор. 35. Ботулизм. 36. Испарина.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Кардиолог. 2. Лекарь. 3. Укус. 4. Шрам. 5. Осанка. 6. Депрессия. 10. Порок. 11. Зажим. 15. Инсулин. 16. Фермент. 18. Орган. 20. Аорта. 23. Супинатор. 24. Миндалина. 26. Тепло. 27. Горло. 28. Мозоль. 30. Мануал. 33. Доза. 34. Риск.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях страны продолжается подписка на первое полугодие 2009 года. Напоминаем, что с 2008 года журнал «Предупреждение» стал ежемесячным изданием. Это значит, что теперь наши читатели получают 12 номеров и шесть из них – в первом полугодии. Если вы хотите иметь у себя полный годовой комплект журнала, поспешите на почту и оформите подписку на январь-июнь 2009 года.

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Генеральная чистка сосудов от «ржавчины жизни»

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, необходимо регулярно чистить сосуды, используя надежные и безопасные растительные средства.

«АТЕРОКЛЕФИТ» от компании «Эвалар» - натуральное, нелекарственное средство на основе экстракта красного клевера. Лучшего чистильщика сосудов, чем изофлавоноиды клевера, природа еще не придумала. Они **очищают стенки сосудов от атеросклеротических отложений, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют стенки сосудов, защищают от инфарктов и инсультов.**

Что даст первый профилактический курс «АТЕРОКЛЕФИТА»? К сердцу и мозгу кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. **А чистые сосуды – это лучшая защита от сердечно-сосудистых заболеваний.**

Генеральные чистки сосудов с помощью изофлавоноидов, входящих в состав «АТЕРОКЛЕФИТА», необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям.

«АТЕРОКЛЕФИТ» - генеральная чистка сосудов!

Спрашивайте в аптеках!

Заказывайте почтой по телефону: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
При заказе по почте 5 упаковок (любого наименования) – **СКИДКА!**
Цена со скидкой за 1 упаковку: **капли «АТЕРОКЛЕФИТ»** (100 мл) – 133 руб., **«АТЕРОКЛЕФИТ»** (30 капсул) – 121 руб. Предложение действует до 30.09.08 г.
Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».
Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru ОГРН 1022200553760
«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

СоГР №77.99.23.3.У.9559.8.05 СоГР №77.99.23.3.У.7501.7.06 Не является лекарством

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в ноябре 2008 года)

Почему утро вечера мудренее?

Стоит кашу заварить!

Анатомия болезни: простатит